

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



快快快

Информ-Сервис 100

КАРАТЕ

Автор Р. Кацубонген

1. ЧТО СОКРЫТО В "ПУСТОЙ РУ- КЕ" ?

Осенью минувшего года в Токио состоялся Первый чемпионат мира по каратэ. Он начался торжественной частью в десять утра, а к трем часам пополудни — жюри уже успело раздать призы. В каратэ все происходит быстро.

В интервью со спортивными журналистами сенсей Сасакава сказал, что возглавляемая им Всеяпонская Федерация каратистов насчитывает миллион человек. В остальных странах зарегистрировано около пятисот тысяч членов. Поразмышлим над этими цифрами: полтора миллиона обладателей разряда по каратэ, много это или мало? Если учесть почти полную неосведомленность публики по части каратэ, это много.

Действительно, что такое каратэ? Ответа на вопрос не дают самые крупные энциклопедии, начиная с БСЭ и кончая Большим Брок Брокгаузом, Британской энциклопедией и Большим Ларусом. Придется обратиться к художественной литературе. Насколько мне удалось установить, первое упоминание о каратэ промелькнуло в романе Виктора Гюго "Иностранец из легиона": "... каратэ — это вид драки ногами, популярный среди преступного мира средиземноморских портов". Как видим, отнесение этого занятия к спорту было бы весьма сомнительным.

Или вот цитата / с сохранением стиля подлинника /: "Темной и грязной портовой улицей шел маленький японец. Он старался держаться как можно ближе к стенам домов и с готовностью уступал дорогу здоровенным матросам. Однако, несмотря на его старания, один из матросов, проходя с друзьями, толкнул его. Японец ударился о стену дома. Быстрым движением он почистил рукав и кинулся вдогонку за обидчиком.

— Извините, сэр, — вежливо обратился маленький японец к матросу. — Вы зацепили меня и чуть не сбили с ног.

— Ну так чего же ты хочешь? — спросил здоровый, не останавливаясь.

— Я хочу, чтобы вы извинились.

Но матрос рассмеялся и пошел дальше. Японец снова догнал его, и тут матрос не выдержал. Он замаялся и ... пролетев несколько метров, упал на мостовую. Его товарищи в первое мгновение остолебели, но потом нагнулись на японца. Некоторое время слышались глухие удары, выкрики, и вот на мостовой осталось несколько неподвижных тел, а японец, поправивши галстук, пошел дальше."

Этот отрывок взят из вступления к руководству по самообороне, выпущенному в 1902 году в Петербурге. Книга озаглавлена "Быстрейший способ стать непобедимым". Надо сказать, рекламные зазывалы типа "как стать

непобежденным" встречаются не только в изданиях начала века. Ими пруд пруди в любом современном западном иллюстрированном издании. Комерция "непобедимостью" идет бойко. Но мы поведем, конечно, речь не о ней.

Начнем сначала. Карате родилось на Востоке. Первые документальные сведения о карате, вернее об одном из его предков, появилось в 720 году в средневековой японской хронике "Нихон Соку" /"Душа Японии"/. В ней, в частности, рассказывается о состязаниях по борьбе без применения оружия. Однако истоки карате теряются в глубина веков. Еще три тысячи лет назад в одном из кланов Индии начала развиваться система борьбы, основанная на воздействии на болевые точки противника. С распространением буддизма странствующие монахи занесли эту систему в Китай. Вскоре эта борьба под названием КЕМПО распространилась по всему Центральному и Юго-Восточному Китаю.

Попав в Японию, КЕМПО начало вторую жизнь... В стране издавна культивировались народные виды борьбы. Древняя легенда говорит, что даже образование самой Японии связано с борьбой СУМО: японцы получили право жить на своих островах только после победы бога Такомиджадзута над вождем враждебного племени в борьбе СУМО. Но правильнее считать, что карате развилось на острове Окинава из синтеза КЕМПО и древних японских национальных видов борьбы.

В XIV веке император велел провести на Окинаве "катана гари" - "охоту за мечами" - поголовное разоружение местного населения. / В последующие 300 лет "катана гари" производились регулярно. / Ни один местный житель под страхом смерти не имел право носить оружие. Разумеется, эти ограничения не касались САМУРАЕВ - членов дворянских боевых дружин местных феодалов. Каждый самурай ходил опоясанный двумя мечами и без лишних раздумий пускал их в ход. Между прочим, клятва верности самурая скреплялась оригиналь-

ной печатью разового использования - к тексту прикладывался свежеструбленный кусочек мизинца левой руки... Можно представить, как самурай относился после этого к простому народу. Поэтому было бы странно, если бы в народе рано или поздно не развилась система самообороны против вооруженного противника.

В конце XIV века началась подготовка к восстанию. Так как все кузницы находились под наблюдением княжеских шпионов, у крестьян не было реальной возможности выковать достаточное количество оружия.

Были срочно организованы подпольные школы, где под наблюдением инструкторов молодежь обучалась искусству рукопашного боя, впоследствии получившего название - **ОКИНАВА-ТЭ**, то есть "руки Окинавы".

Судя по сохранившимся описаниям, методика тренировок с тех пор не претерпела особых изменений... Крестьяне проводили долгие часы в лесу, пытались ударом ноги или ребром ладони переломить сначала сухие ветки и молодые деревца, а потом и сравнительно толстые стволы. Они сбегали с крутых гор, уклонялись резкими движениями головы и корпуса от веток, тренируя таким образом свою реакцию. Они отпихали, разминали в пальцах вязкую глину, чтобы отработать "мертвую хватку". Они часами подпрыгивали с грузом на плечах, чтобы улучшить прыгучесть, и, разумеется, упорно разучивали приемы борьбы. Результаты не замедлили сказаться. Во время последовавшего затем восстания ученики подпольных школ неизменно выходили победителями в единоборстве с вооруженными самураями.

Самураи по достоинству оценили **ОКИНАВА-ТЭ**. Оно даже было включено в БУСИДО - комплекс, регламентирующий поведение самураев. Теперь самурай наряду с искусством фехтования - **КЕНДО**, умением владеть копьем - **НАГИНАТА** обязан был изучать и приемы самообороны. И вот главное: в клятву самурая с этого времени был включен пункт о НЕРАЗГЛАШЕНИИ тайны при-

емов. Изучение борьбы становится недоступным для простого народа. Строжайше запрещалось посещать в тайну иностранцев. Как тут удивляться, что в Европе попадали слухи о некоем фантастическом - "секретном оружии" самураев.

Налобно отметить, что создание комплексов самообороны - заслуга не одних японцев. У многих народов были воины и герои, умевшие побеждать вооруженного противника голыми руками. По преданию, афинского героя Тесея приемам борьбы обучала сама богиня Афина. Центральными состязаниями на древнегреческих Олимпийских играх были схватки бойцов-панкратийцев. /Панкратий означает - "все - борьба". / Однако у панкратия была одна особенность. Руки бойцов утяжелялись особыми приспособлениями. Естественно, в панкратии непременно должен был сложиться комплекс приемов, учитывающих нежелательность получения даже одного удара. Это же положено в основу всех без исключения приемов карате.

Цели бойца-панкратийца и крестьянина с Окинавы совпадали. Действительно, многочисленные фигуры на вазах, просмотренные мною в собраниях Эрмитажа, Лувра и Ватиканского музея, изображали борцов панкратия в позах, в которых угадываются в чистом виде приемы карате.

Аналоги карате можно проследить не только в Греции. В Скандинавии для разрешения своих споров древние викинги устраивали дуэли без оружия, так называемый "простой бой" - схватку голыми руками до смертельного исхода. С раннего детства викинги учились бегать, не уступая в скорости лошади. Викинг-бьерсьерк / или бьерсьеркер / сражался незаоруженным и не прикрывал тело броней, а голову шлемом. В таком случае он должен был в совершенстве владеть системой самозащиты. Вот как описывается в одной из саг схватка викингов: "Эгиль отбросил шест и меч и бросился на Атли. Атли упал на спину бездыханный".

Однако, в позднем средневековье эстафета прерва-

лась. Действительно, что мог поделать даже самый совершенный мастер борьбы против закованного в броню рыцаря? Япония же никогда не знала цельных панцирей, поэтому приемы карате были действенными против самурая, фехтующего даже двумя мечами.

Примерно в XVII - XVIII веках из карате выделились ДЖИУ-ДЖИТСУ и ДЗЮ-ДО. В японской спортивной историографии так описывалось возникновение ДЗЮ-ДО. Любитель и знаток борьбы, врач Акама Широке в задумчивости сидел у себя в саду. Его отвлек громкий треск - под тяжестью слоя снега сломалась толстая ветка вишни. А соседняя ветка, немного протнувшись, сбросила с себя излишний вес снега и выпрямилась неповрежденной. Широке вскочил и, если верить учебнику, произнес сакраментальную формулу, легшую в основу ДЗЮ-ДО: "Сначала податься, чтобы потом победить".

В ДЗЮ-ДО нет опасных для жизни приемов. Комплекс ДЗЮ-ДО включает броски, подсечки, захваты. ДЖИУ-ДЖИТСУ - по сути дела, мало чем отличается от ДЗЮ-ДО. В ней только добавляется воздействие на болевые точки. Для занятий ДЗЮ-ДО нет нужды в тяжелой нагрузке, связанной с тренировкой в карате.

ДЗЮ-ДО пришлось по вкусу нарождающемуся классу буржуазии. К концу XIX века многочисленнейшие школы ДЗЮ-ДО совершенно вытеснили карате. Секреты его приемов ревниво хранились лишь отдельными поклонниками.

Возрождение карате связано с именем жителя Окинавы Фунакоши. Между прочим, само название КАРАТЭ - что означает "пустая рука", придумано именно им.

В чем заслуга Фунакоши? Ведь при всей своей компетентности он не выдумал ни одного приема; впрочем, он на это никогда и не претендовал. Фунакоши сгруппировал, классифицировал и составил в определенной последовательности самые эффективные приемы древних систем самообороны. Но главное, он улавливал основные движения ТАИ-САБАКИ - искусства финтов и уклонов - с возможностями карате. Прежде ни один из

видов борьбы не давал возможности сопротивляться нескольким нападающим. Система Ёунакочи позволяла отражать одновременное нападение пяти — семи вооруженных противников.

...Наша машина останавливается возле серого одноэтажного здания — бывшего склада запасных частей и мотоциклов. Его наскоро перестроили, превратили в тренировочный зал одной из токийских школ карате. Спортсмены снимают свои европейские костюмы и облачаются в грубо тканые кимоно. Служитель вручает каждому пару деревянных колышков. У одного колышки подлиннее и потолще — это уже не новичок; у других совсем коротенькие и со шляпкой. Перед тренировкой спортсмен должен вбить полученные колышки тылами ладоней в землю. Только после этого можно приступить к разминке.

Зал оборудован деревянными брусками различной толщины. Некоторые из них вкопаны в землю, другие на шарнирах подвешены к потолку, третьи закреплены на стенах. Часть из них обернута матами из рисовой соломы, остальные отполированы до зеркального блеска бесчисленными ударами ног и ладоней. В течение получаса необходимо "обстучать" все снаряды для закалки опорных частей тела. Необходимо в сумасшедшем темпе проделать все упражнения, так как от снаряда к снаряду спортсмены передвигаются по цепочке. Задержка у одного из снарядов вызывает такой же затор, как на современном предприятии у конвейера. А работать вполсилы не имеет смысла. Во-первых, это будет немедленно обнаружено ассистентом и наказано ударом бамбуковой палкой; во-вторых, изучено, что только такая интенсивная тренировка позволит затем усложнить упражнения. Отставший потеряет много времени на повторный курс, а месяц обучения в школе стоит больше, чем целый семестр в университете.

Но вот наконец последний снаряд — МАКИВАРА; при ударе по нему необходимо резко уклониться в сторону; иначе коварный макивара, разогнувшись, может де-

тко сбить с ног. Первая часть разминки закончена. Теперь начинается каскад акробатических трюков, прыжков, кувырков и переворотов.

Спортсмены, как шары в кегельбане, катятся друг за другом по 30-метровой узкой дорожке со скоростью бегущего человека, с интервалом 3 — 5 метров. При секундной задержке на дорожке немедленно образуется куча мала.

Оценить эти упражнения можно через неделю-другую. К этому сроку вырабатывается необходимая координация движений, без которой невозможно приступить к изучению приемов.

Через 20 минут акробатическая разминка окончена. Пора переходить к следующему комплексу. Отработка хвата и закаливание пальцев. Тряпичная груша туго набита песком. Шипок, тычок... Шипок, тычок... И так до бесконечности. Хлопок. Сенсей /профессор/ хлопает в ладоши. Как?! Прошло всего 10 минут? Да, можно переходить к последней части разминки — вернее, специального подготовительного комплекса.

Прыжки на одной ноге, отталкивание другой. Звучит вполне безобидно, но попробуйте, попрыгайте так хотя бы пять минут. Через десять минут, когда кажется, что нога, на которой прыгаешь, превратилась в деревяшку, а другая вот-вот оторвется в коленном суставе, поступает команда сменить ногу.

Сенсей — 60-летний старик — неподвижно, как Будда, ползая под себя ноги, сидит на небольшом возвышении. Его лицо совершенно бесстрастно, движения ленивы и замедлены. Ассистенты подходят к нему с бесконечными поклонами и приседаниями. Через них он передает свои указания.

Пять минут — на смену кимоно, три минуты — на составление пар. Начинается разучивание приемов. Садятся ладони и ступни; к спине невозможно приткнуться: ноги в коленях дрожат. Впрочем, через месяц — другой к нагрузкам привыкаешь, а основная часть занятий — разучивание приемов — утомляет меньше. Все

движения повторяются вслед за ассистентом. Барабан отбивает такт. Движения спортсменов легки и стремительны. Тренировка похожа на темпераментный танец. Каждому удару соответствует свое строго регламентированное положение корпуса и ног. Каждое положение обеспечивает максимальную силу и резкость удара. А сила удара тренированного каратиста такова, что, не испытывая особых болевых ощущений, он способен проломить кирпичную стену.

Барабан ускоряет темп. Поворот — удар, прыжок — удар...

Поскольку ежедневные тренировки продолжаются в течение 1,5 - 2 лет. Только после этого при наличии определенных способностей можно быть допущенным к экзамену на получение 1-го ДАНА. К этому времени надо знать и уметь выполнять с соблюдением всех тонкостей 150 приемов. Но этого еще недостаточно. Каратэ включает в себя основную часть ТАЙ-СА-ВАКИ — искусства финтов и обманных движений, которое требует особой тренировки. Ведь каратэ в основном направлено против вооруженных нападающих. Но и это еще не все. Каратист должен наилучшим образом освободиться от захвата. Этому искусству обучает система АЙКИ-ДО.

Но вот мы усвоили весь необходимый материал, и наступил день экзамена. В раздевалке возбуждение и толчея. Вспоминается давно забытая атмосфера институтских сессий. Выкликают вашу фамилию. Коллеги хлопают по спине, похлопывают через плечо, чтобы не оглядываться, постукивают /довольно громко/ по деревяшкам.

В зале непривычная тишина, только урчат кондиционеры. За столами квалификационная комиссия. В карате существует десять ДАНОВ, или разрядов. Председатель — сенсей — обладатель 7-го ДАНА, члены — обладатели 3, 4-го ДАНОВ. Сенсей — ученик самого Фунакоши. За все время обучения я впервые слышу его голос. Несмотря на обращение к нему на весьма снос-

ном японском, отвечает он, неизобразимо переиhrывая слова, по-английски. Этим он хочет подчеркнуть свое недоверие. Сенсей — ученик старой школы, когда считалось, что только японец может усвоить приемы карате.

Сенсей делает знак ассистенту, и тот передает долгожданный пояс 1-го ДАНА. Теперь еще должно последовать утверждение Федерации карате, но это простая формальность.

Однако, предстоит еще одна неприятнейшая процедура. Всех специалистов по карате, начиная с 1-го ДАНА, в обязательном порядке регистрирует полиция.

Итак, у вас 1-й ДАН. Что же дальше? Если вы решите продолжать занятия, то увидите, как сменится к вам отношение. Во-первых, группа сократится до 10 - 12 человек, во-вторых, тренировки будет вести сам сенсей. И наконец, тренироваться можно два — три раза в неделю всего по полтора — два часа. Плата за занятия уменьшается в несколько раз; некоторые даже не платят совсем... В чем же дело? Все объясняется очень просто. Каждый спортсмен, начиная с 1-го ДАНА, имеет право участвовать в соревнованиях. При этом обязательно объявляется название школы. Ведикопетная реклама! Если спортсмен победит, то название школы объявляют еще раз.

Во время крупных соревнований городская жизнь замирает — вся Япония сидит у телевизоров. В эти дни по нескольким каналам показывают только соревнования.

...Противники располагаются друг против друга на ковре на расстоянии 3 - 4 метров, обычно на коленях — иногда стоя. Арбитр командует: "Хаджиме!" — и спортсмены бросаются друг к другу.

Но тут предвзвешивающих кровавое зрелище ожидает разочарование. Согласно 26-му пункту действующих в настоящее время международных правил запрещается наносить или имитировать удары в жизненно — важные центры, наносить удары пальцами. Победа присуждается —

по очкам. "Условный удар" фиксируется судейской коллегией при легком касании противника рукой или ногой. "Условная атака" - при осуществлении определенного числа шагов вперед, заставив тем самым отступить противника. Схватка проходит корректно и спокойно. Если спортсмен потеряет самообладание, то немедленно будет отстранен от соревнований. Спортсмен же, нанеся один - единственный удар в опасную зону, рискует пожизненной дисквалификацией. Ведь карате, как вы понимаете, означает в переводе "пустая рука". у спортсмена она должна быть прежде всего - "чистой рукой".

П. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ДО ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ...

1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЗАЛ

Главное место занятий карате - это ДОЖО: тренировочный зал - ДО, где ведутся поиски новых методов - ДО. Этот же зал может служить тренировочным залом для занятий ДЗЮ-ДО и АЙКИ-ДО. В этом случае на пол укладываются маты в форме прямоугольников размером 1 на 2 метра, набитые рисовой соломой до плотности, приблизительно, в 6 сантиметров. Мат используется в основном для бросков во время занятий и соревнований. Тренировки же карате чаще проводятся на голом полу.

ДОЖО отличается от общего спортивного зала известным количеством правил и условностей, своим особым стилем, который придает ему естественное своеоб-

разие.

Входя в ДОЖО, попадаешь как бы в совершенно нереальный, иной мир. Хороший ДОЖО производит впечатление серьезности и спокойствия от начала и до конца тренировок. Абсолютная тишина, во время которой преподаватель дает свои указания, сменяется рабочей атмосферой тренировки. Такой порядок свидетельствует о сосредоточенной работе, о культуре тех, кто сюда приходит.

Обязательным условием зала карате является то, что он должен отличаться исключительной чистотой.

Внешний вид зала представляет собой следующее...

Ученики располагаются на стороне, которая называется ШИМОЗА /нижнее место нахождения/ или ШИМОСЕКИ /низшая сторона/, а другая часть зала почтительно отводится КАМИЗА /высшее место нахождения/ или ЭСЕКИ /высшая сторона/. КАМИЗА - это почетное место, которое отводится преподавателю, ассистентам, инструктору и почетным гостям во время приветствий в начале и конце тренировки.

На стене часто вывешивается фотография учителя Бунакоши - в знак памяти о нем.

ШИМОЗА - это место, предназначенное для приветствий и тренировок. Если ученики обращены к КАМИЗА левой стороной - они ШИМОСЕКИ, а если правой - они ЭСЕКИ.

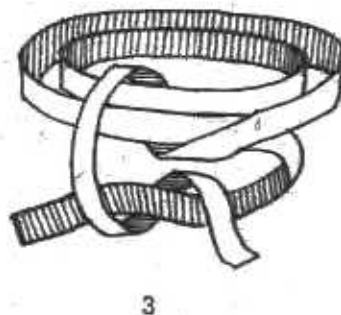
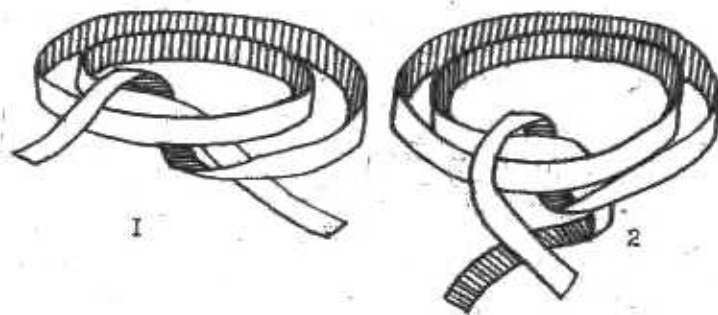
Во время приветствий и тренировок ученики располагаются многочисленными параллельными рядами - вдоль ШИМОСЕКИ, тогда как ассистенты - вдоль ЭСЕКИ.

ДОЖО - место, которое уважают. Здесь не поминают годоса, не свистят, не поют, не курят, не лежат и т.д. Нельзя прохаживаться без пояса. КЕЗНОГИ - спортивная форма каратиста - должна быть постоянно и тщательно затянута поясом.

ДОЖО должен быть оборудован всем самым необходимым для занятий карате - без этого условия невозможны никакие занятия. Очень часто стены ДОЖО украшаются наглядными пособиями, т.е. рисунками, фото-

графиями или схемами, необходимыми для занятий

2. КАК ЗАВЯЗЫВАЕТСЯ ПОЯС /1 - 3 /

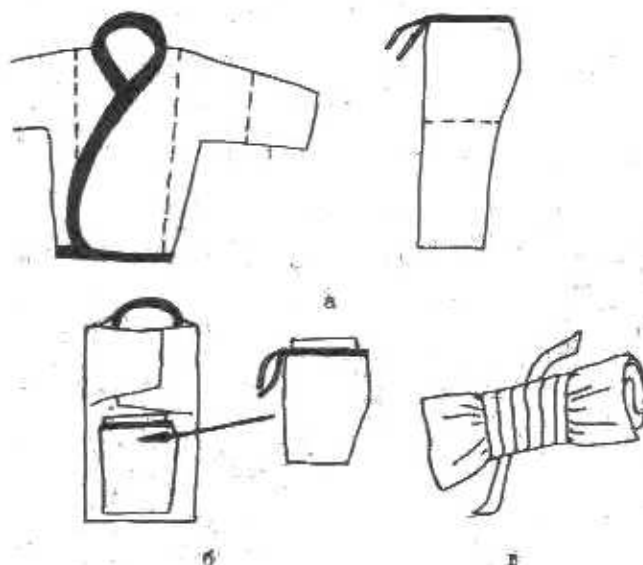


Отведите пояс с обеих сторон за спину, стягивая, протяните оба конца вперед - они должны быть одинаковыми по длине. Затем свяжите их на животе плоским узлом - концы должны остаться равными 15 - 20 сантиметров.

Пояс, независимо от того, какого он цвета, плохо завязанный, свидетельствует о низком уровне каратиста. Следите за состоянием Вашей формы, за

тем, чтобы узел был затянут как следует и не развязался во время тренировки. Если же это случится, тотчас же остановитесь и завяжите его.

После занятий правильно сворачивайте КЕЙКОГИ /4/:



4

- а/ Сверните правильно куртку и панталон.
- б/ Перегните панталон надвое и положите их сверху на куртку.
- в/ Скатайте все это и свяжите поясом.

Аккуратно обращайтесь с Вашей формой. КЕЙКОГИ должна быть всегда чистой, не разорванной, не располотой. Это - как бы знак Вашей чистоплотности и корректности! Снимите часы, украшения, браслеты, кольца, которые могут поранить Вашего партнера, а так же и Вас самих!!!

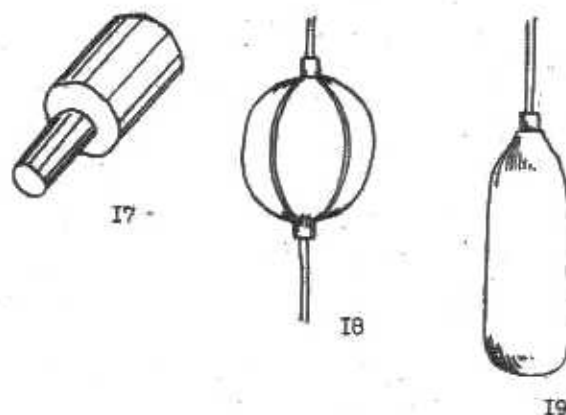
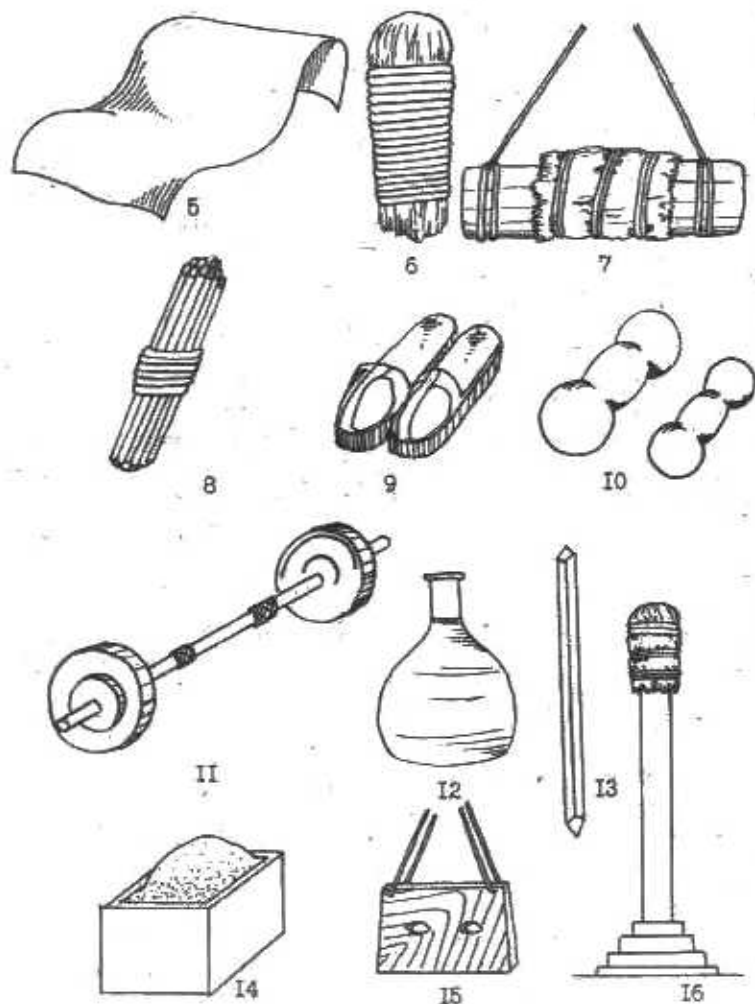
По этой же причине тщательно подстригайте ногти, перед каждой тренировкой мойте с мылом руки и ноги. Элементарная гигиена требует от Вас входить в

ДОДЖО с исключительно чистыми руками и ногами.

3. ТРЕНИРОВОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ /5 - 19/.

- 5 а/ Гладкое полотно для оборачивания особо трущихся предметов.
- 6 б/ МАКИВАРА - дословно, "скрученная солома". Сооружен из соломинок риса, связанных скрученной веревкой. Покрывается полотном.
- 7 в/ Деревянный цилиндр, покрытый МАКИВАРА, который подвешивается горизонтально. Предназначается для отработки ударов ШУ-ТО - "сабля-рука" и ударов ногой.
- 8 г/ ТАКЭ-МАКИ - связка бамбуковых палочек. Используется для тренировок предплечья в целях его укрепления.
- 9 д/ ГЕТА - чугунные сандалии. Предназначены для укрепления мышц ног.
- 10 е/ Гантели, весом от 1 до 25 килограммов.
- 11 ж/ Штанга с дисками, весом до 50 килограммов.
- 12 з/ Сосуд с водой или песком для укрепления запястья.
- 13 и/ Квадратная деревянная палка. Предназначена для тренировки предплечья, брюшного пресса.
- 14 й/ Ящик с песком. Предназначен для тренировки системы ударов НУКИ-ТЭ - "пика-рука", вертикальных ударов кулаком.
- 15 к/ Кусок картона или переработанного дерева с отверстиями, изображающими глаза. Подвешивается на уровне глаз человека и приводится в движение. Отрабатываются удары пальцами. Целится в отверстия.
- 16 л/ Столб для ударов. Он сооружается из МАКИВАРА, прикрепленного к концу гибкой доски или лыжи, которая у основания крепится к столбу или же стене зала. Удары наносятся по МАКИВАРА.
- 17 м/ Чугунный цилиндр /граната/. Предназначается для укрепления мышц рук.

18 н/ Мивени для ударов, - сумки /круглые и удлиненные
Наполняются песком или зерном. Предназначаются для
ударов прямой ногой и ступней.



4. "РЕИ - ГИ" - ПРАВИЛА ЭТИКЕТА /20 - 25 /

Этикет в ДОЖО обычно обращает на себя внимание всех непосвященных своей необычностью...

В борьбе карате, как в АЙКИ-ДО, ДЗЮ-ДО, КЕНДО, в качестве приветствий признаются поклоны. Официально приняты два вида поклонов: поклон стоя /РИТ-ЗУ-РЕИ/ и поклон на коленях /ЗЕ-РЕИ или ЗАСЕН-ЗЕ-РЕИ/. Каратист должен следить за тем, чтобы его поклон не был бессмысленно безразличным и не носил чисто формальный характер.

Поклоны должны быть осмысленными. Лишь в таком случае они не теряют своего назначения и сохраняют право на существование.

Каратист кланяется, стоя перед выходом на ковер, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону карате, сохранить его дух. В тот момент, когда в ДОЖО появляется преподаватель карате, все ученики выстраиваются в линейку, встают на колени и кланяются ему. Когда каратист вызывает партнера на схватку, он стоя кланяется ему. Вызов же принимается также поклоном стоя. Когда партнер решает закончить схватку, они также кланяются друг

другу. Этот обоим поклон — в зависимости от обстоятельств — выражение почтения партнеру или признательности за помощь в изучении приемов карате.

Если каратисту необходимо поправить одежду, он в первую очередь должен опуститься на левое колено. В этом же положении ученик слушает указания преподавателя.

Если в ДОЖО не проводится активная борьба, то и в этом случае каратист обязан держать себя соответственно: не опираться на стену, лежать на животе....

Стоит ли говорить о том, что в ДОЖО следует появляться чистым и опрятным. Раны на теле каратиста должны быть заранее перевязаны, а полученные в проводимой схватке, немедленно обработаны.

Во время занятий — как можно меньше разговоров, и разумеется, на посторонние темы. Излишняя болтовня мешает сосредоточиться тренирующимся. Дышать следует только через нос. За каждую свою недовкусность в проведении приема партнеру необходимо приносить извинения. В этикете карате в том виде, в каком он дошел до нас, содержится множество понятий о человеческом достоинстве. Без него — нет карате!

а/ "РИТ-ЗУ-РЕИ" — приветствие стоя / 20, 21 /

- Вы стоите в позе — пятки ног вместе, носки — врозь, руки опущены вниз и прижаты ладонями к бедрам.
- Слегка склонив вперед голову, прогнитесь в пояс.
- Через секунду вернитесь в исходное положение.

б/ "ЗАЭН-ЗЕ-РЕИ" — приветствие на коленях / 22-24 /

- Вы стоите в позе — носки и пятки ног вместе, руки опущены вниз.



20



21



22



23

- Отставьте левую ногу назад и опуститесь на колено на уровне правой пятки. Пальцы и сама ступня в вертикальном положении. Грудь прямая, левая

рука опущена, тогда как правая - упирается в колено.



24



25

- Правую ногу поставьте как левую.
- Опускайтесь на пятки, опускайте подъемы ступней и выворачивайте пятки наружу так, чтобы внешняя боковая часть ступней касалась пола. Ступни - перекрещиваются. У мужчин - расстояние между коленями 20-25 см, а у женщин - колени не расходятся.
- Руки положите на бедра /большие пальцы - наружу, остальные пальцы - внутрь/. Туловище - прямое. Ягодицы свободно опущены на икры голени. Тело опирается на мускулы живота. Это - позиция "ЗА-ЗЕН" / 22, 23/.
- Руки для приветствия опущены перед Вами - большие пальцы отставлены и образуют с указательными треугольник. Наклонитесь вперед, не отрывая ягодиц от икр. Лицом каснитесь треугольника - 24.
- Через секунду вернитесь в исходное положение. Руками упритесь в бедра /ЗАЗЕН/.

- Повторите все сделанное ранее в обратном порядке.

Приветствуйте медленно и благородно. Смотрите на того кому предназначается Ваше приветствие. Учитесь приветствовать правильно и красиво. Этого требует от Вас этикет школы "БУДО" /Новый путь"/.

в/ "РЕИ" - позиция испытывания требований преподавателя /25/.

- Вы стоите в позе - носки и пятки ног вместе, руки опущены вниз. Ладони прижаты к бедрам.
- Отставьте левую ногу назад и опуститесь на левое колено на уровне правой пятки. Пальцы и подъем ступни в вертикальном положении. Грудь - прижатая. Левая рука опущена, тогда как правая - упирается в колено.
- Голова слегка склонена на грудь.

5. СТЕПЕНИ ОТЛИЧИЯ СПОРТСМЕНОВ

Степени - это старая японская традиция, которая существует и в других видах спорта. Успешное продвижение вперед отмечается степенями /КЮ, ДАН/. В воинствующих видах спорта материальной основой степени является пояс, который различают по цвету. Пояс карате имеет поперек красную полоску, что отличает его от поясов ДЗЮ-ДО и АЙКИ-ДО.

Дальнейший перечень показывает степени и соответствующие цвета поясов, а также время, которое необходимо для достижения той или иной степени, учитывая то, что тренировки должны проводиться три раза в неделю и быть продолжительностью не менее 2-х - 3-х часов.

Начинающий должен пройти первые девять классов, и только после этого он имеет право держать экзамен на получение первой степени мастерства. Классы присматриваются преподавателем, тогда как экзамен на первую степень мастерства каратист держит перед жюри, члены которого имеют черные пояса. Это очень трудное испытание. I-й ДАН присуждается только самым умелым. Отбор производится на очень жестких условиях.

Уместно бывает всегда помнить, что не мастерская степень определяет человека, а сам человек придает значение степени. Она не продается, а присуждается за настоящее мастерство.

а/ Ученические степени / классы / :

- 9 КЮ / КЮ-КЮ/ - белый пояс.
Полтора месяца обучения.
- 8 КЮ / ХАЧИ-КЮ / - белый пояс.
Полтора месяца после получения степени КЮ-КЮ.
- 7 КЮ / СИЧИ - КЮ / - белый пояс.
Полтора месяца после получения степени ХАЧИ-КЮ.
- 6 КЮ / РОК-КЮ/ - белый пояс.
Два - три месяца после получения степени СИЧИ-КЮ.
- 5 КЮ / ГО-КЮ/ - желтый пояс.
Три месяца после получения степени РОК-КЮ.
- 4 КЮ / ЕН-КЮ/ - оранжевый пояс.
Семь месяцев после получения степени ГО-КЮ.
- 3 КЮ / САН-КЮ/ - зеленый пояс.
Семь месяцев после получения степени ЕН-КЮ.
- 2 КЮ / НИ-КЮ/ - синий пояс.
Семь месяцев после получения степени САН-КЮ.
- 1 КЮ / ИК-КЮ/ - коричневый пояс.
Два - три месяца после получения степени НИ-КЮ.

Каратист, получивший ученическую степень - НИ-КЮ после соответственной подготовки имеет право на эк-

замену на получение степени мастерства - Ю-ДАН.

б/ Степени мастерства:

- 1 ДАН /Ю-ДАН/ - черный пояс.
Три - шесть лет занятий.
- 2 ДАН /НИ-ДАН/ - черный пояс.
Четыре - восемь лет занятий.
- 3 ДАН /САН-ДАН/ - черный пояс.
Семь - четырнадцать лет занятий.
- 4 ДАН /Е-ДАН/ - черный пояс.
Десять - двадцать лет занятий.
- 5 ДАН /ГО-ДАН/ - черный или красный пояс.
Присуждается за особые заслуги.
- 6 ДАН /РОКУ-ДАН/ - черный или красный пояс.
Присуждается за особые заслуги.
- 7 ДАН /ШИХИ-ДАН/ - черный или красный пояс.
Присуждается за особые заслуги.
- 8 ДАН /ХАЧИ-ДАН/ - черный или красный пояс.
Присуждается за особые заслуги.
- 9 ДАН /КЮ-ДАН/ - красный пояс.
Присуждается за особые, выдающиеся заслуги.
- 10 ДАН /ДЗЮ-ДАН/ - красный пояс.
Присваивается.

В данное время всего один человек в мире удостоен чести носить красный пояс степени - ДЗЮ-ДАН!

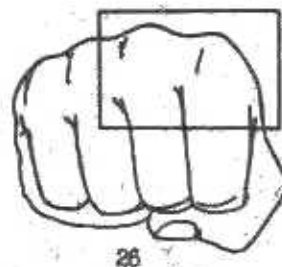
III. ФОРМЫ УДАРОВ В КАРАТЭ...

Наибольшее применение в технической системе карате имеют удары: головой /КУБИ/, плечом /УДЭ/, локтем /ЭМИ/, запястьем /ВАН/, рукой /ТЭ, ТО/, кулаком /КЕН/, коленом /ХИЗА-ГАШИРА, ХИДЖИ/ и ногой /ГЕРИ/. Каждая из этих форм имеет несколько вариантов ударов, но некоторые из них применяются лишь только в самообороне, например удары плечом, головой и коленом. Однако, об этом мы будем говорить далее...

I. "КЕН" - КУЛАК

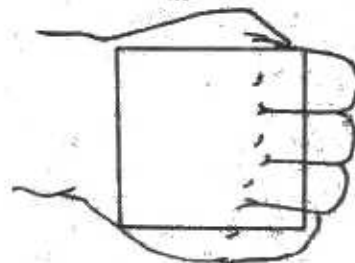
Кулак - это одна из наиболее применяемых в карате форм ударов, т.к. для точного попадания в определенные - наиболее болезненные, но труднодоступные

точки тела быть малой площадью. Нужно ли говорить о том, что удары должны быть молниеносно-быстрыми, но наноситься с достаточной проникающей силой. Однако, очень важно, чтобы в тренировках с партнером удары эти лишь имитировались, т.к. многие из их формообразований, даже в легком касании, могут вызвать нежелательные последствия....



26

- СЕН-КЕН - прямой удар вперед - обычной формой кулака / 26 /.
- Кулак сжат в самую обычную форму. Наносятся удары фалангами и суставами указательного и среднего пальцев.



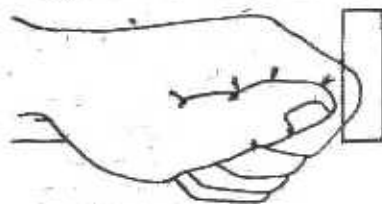
27

- УРА-КЕН - "молот-бубна" - удар оборотной стороной кулака / 27 /.
- Кулак сжат в самую обычную форму. Наносятся удары внешней стороной кулака на уровне суставов указательного и среднего пальцев.



28

- КЕН-ДУИ - "бубна-молоток" - удар нижней частью кулака - со стороны мизинца / 28 /.
- Кулак сжат в самую обычную форму. Наносятся удары нижней стороной кулака / со стороны мизинца /, его подушкой.



29



30



31

НИШОН-КЕН - "кулак дьявола" - удар двумя фалангами - указательного и среднего пальцев одновременно - вперед / 31 /.

Кулак сжат, выдвинуты фаланги указательного и среднего пальцев - одновременно. Большой палец плотно прижат к внутренней боковой поверхности ладони.

ИПШОН-КЕН - "кулак дьявола" - удар фалангой указательного пальца - вперед / 29 /.

Кулак сжат, выдвинута фаланга одного - указательного пальца. Большой палец своим концом упирается в подфаланговый сгиб указательного пальца. Удары наносятся фалангой, которая выдвинута вперед и ценятся своей скоростью и точностью попадания.

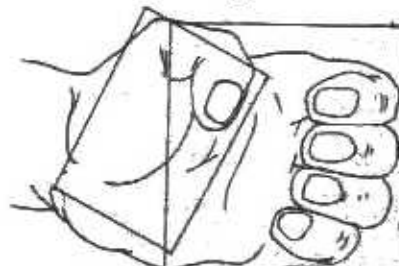
НАКАДАКА-КЕН - "кулак дьявола" - удар фалангой среднего пальца - вперед / 30 /.

Кулак сжат, выдвинута фаланга среднего пальца. Большой палец своим концом упирается в ноготь выдвинутого - вперед. Удары наносятся выдвинутой фалангой и ценятся своей скоростью и точностью попадания.

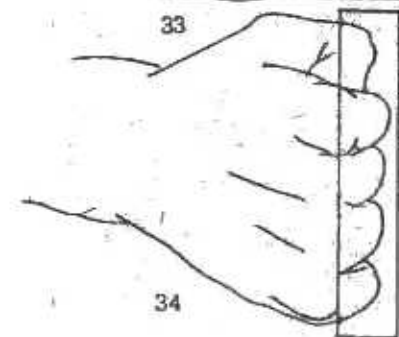
Удары наносятся выдвинутыми вперед фалангами и ценятся своей скоростью и точностью попадания.



32



33



34

ХИРА-КЕН - удар фалангами или боковыми поверхностями полураскрытого кулака / 32 /.

Большой палец - согнут до максимума, прижат ко внутренней боковой поверхности ладони; остальные пальцы - плотно прижаты концами к своим основаниям. По идее, удары должны наноситься фалангами указательного и среднего пальцев, но, порой, возможны и удары оборотным движением руки - боковой стороной указательного пальца или ребром ладони.

КУМА-ДЭ - "медвежья лапа" - удар поверхностью пальцев полураскрытого кулака / 33 /.

Большой палец - согнут до максимума, прижат ко внутренней боковой поверхности ладони; остальные пальцы - плотно прижаты к своим основаниям. Удары наносятся или внешней частью всех пяти пальцев, или

большим пальцем, его основанием и основанием ладони. Это - очень мощный удар, но нужно следить за тем, чтобы ладонь была распрямлена пол-

ностью, а запястье - прогнуто до предела вверх.

- РУИТО-КЕН - "голова дьявола" - удар всеми пальцами фалангами / 34 /.

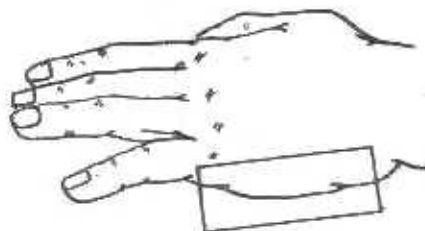
Кулак сжат, пальцы упираются в ладонь. К фалангам четырех пальцев прибавлена фаланга - пятого. Удары наносятся боковым движением руки - фалангами всех пяти пальцев.

2. "ТЭ", "ТО" - РУКА / ОТКРЫТАЯ /

Удар открытой рукой, т.е. открытой ладонью, - это наиболее известный и используемый в карате ответный удар. Открытая рука предоставляет массу всевозможных ударов как в атаке, так и в защите. Как и кулак рука может служить сильным оружием, если только Вы добьетесь нормального контакта между пальцами.

Распрямите руку в запястье, выроните ладонь, а большой палец согните как можно сильнее и прижмите ко внутренней боковой поверхности ладони. Особое внимание обратите на то, чтобы остальные пальцы были плотно прижаты друг к другу, а кисть в момент соприкосновения с мишенью была напряжена до предела / ладонь располагается на оси предплечья /. Запястье - твердое, не гнущееся.

Придерживайтесь этой позиции как в атаке, так и в защите.



35

- 30 -

- ШУ - ТО - "сабля-рука" - удар внешним утолщенным ребром ладони / открытой / 35 /.

Ладонь распрямлена. Она проходит по одной прямой с предплечьем. Большой палец согнут до предела и прижат как

можно сильнее ко внутренней боковой поверхности ладони. Во избежание вывиха или перелома - бьет мясистой частью - продолжением запястья, полностью исключая костистую. Удары наносятся кругообразным боковым движением или сверху-вниз. Бьет также в запястье противника, намереваясь расщепить запястную сустав, при задержании удара кулаком. Возможно и предостеречь удар противника ногой, однако, име-

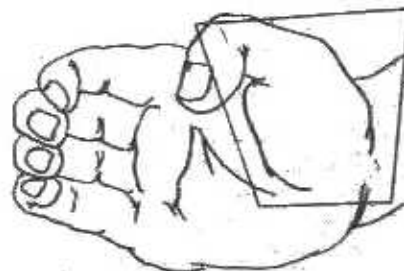
ется определенный риск вывихнуть сустав.



36

ХАН-ТО или УРА-ШУ-ТО - "сабля-рука" - обратный удар ребром ладони со стороны указательного пальца / 36 /.

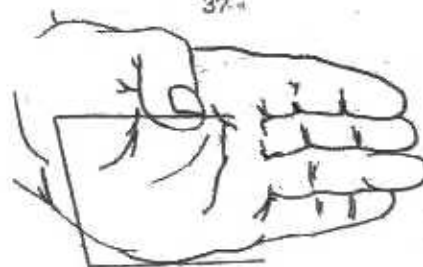
В данном случае бьет площадь между основанием большого пальца и первым суставом указательного. Большой палец крепко прижат к ладони для того, чтобы избежать повреждения сустава. Бьет преимущественно с внутренней стороны обратным движением или вертикальным движением - по отвесной прямой, снизу-вверх / в подскоке /.



37

- ТЭ-ИШО - "рука-лом" - удар утолщенной частью ладони / 37 /.

Применяется для остановки ударов противника кулаком.

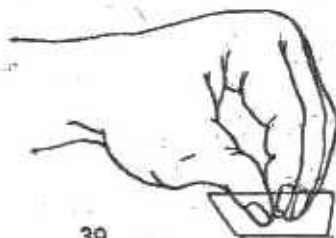


38

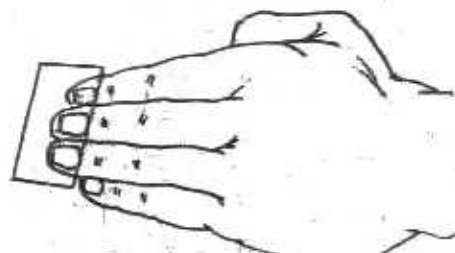
- 31 -

ШУ-ТЭ - удар нижней частью ладони / 38 /

Кисть до предела прогнута в запястном суставе. удары наносят внутренней стороной ладони.



39



40



41

шуму удару. Удар наносится тычком - концами указательного, среднего и безымянного пальцев.

ИПОН-НУКИ-ТЭ - "пика-рука" - одним пальцем - удар

ВАШИ-ДЭ - "клев орла"

- удар концами всех пяти пальцев руки, собранных воедино / 39 /.

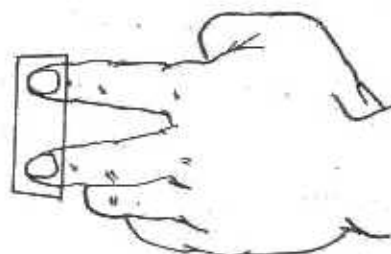
Образуется концами всех пяти пальцев, собранных воедино. Запястье твердое, не гнущееся. Быт образованным узлом, только удар должен быть очень скоростным и точным, т.к. он характеризуется короткой амплитудой

НУКИ-ТЭ - "пика-рука" - удар концами пальцев прямой ладони / 40 /.

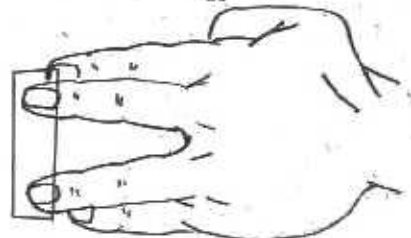
Ее образуют концы четырех собранных вместе пальцев выпрямленной и напряженной ладони. Надо только немного подогнуть средний палец, чтобы его конец располагался на одной прямой с концами указательного и безымянного пальцев. Это придает большую силу Ва-

швынутым вперед указательным пальцем / 41 /.

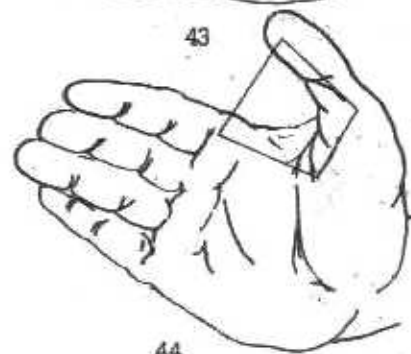
Большой палец согнут до предела и прижат ко внутренней - боковой поверхности ладони; средний, безымянный и мизинец - полусогнуты; указательный - вытянут вперед. Удары наносятся выдвинутым пальцем.



42



43



44

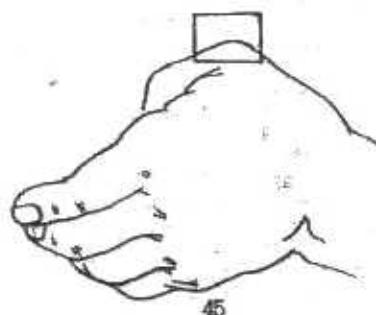
указательным и большим пальцами.

НИКОН-НУКИ-ТЭ - "пика-рука" - вилкой - удар двумя или четырьмя пальцами / 42-43 /.

Большой палец согнут до максимума и прижат ко внутренней - боковой поверхности ладони; безымянный и мизинец полусогнуты, а указательный и средний вытянуты вперед. Их концами и наносится удар - 42. Вилка - указательный - средний пальцы порой бывает видоизменена; указательный-средний плюс безымянный-мизинец - 43.

ТО-ГО - "глотка-тигра" - удар выемкой между большим и указательным пальцами / 44 /

Четыре пальца ладони - прижаты друг к другу как можно сильнее, а большой - до максимума оттянут в сторону. Удары наносятся выемкой между

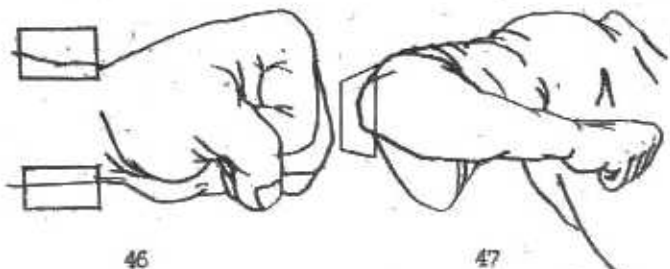


удары суставом большого пальца. Бьют преимущественно при блокировках и в самообороне.

Начинающие, изучать эти приемы не должны, т.к. в противном случае могут возникнуть нежелательные последствия как в постановке рук, так и техника выполнения приемов вообще!

3. "ВАН" - ЗАПЯСТЬЕ

Кулак сжат в самую обычную форму. Удары наносятся внешней и внутренней сторонами запястья. Применяются преимущественно при блокировке и самообороне / 46 /.



47

КЕИ-ТО - "ГОЛОВА ПРАКОНА" УДАР СУСТАВОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ЛАДОНИ /45/.

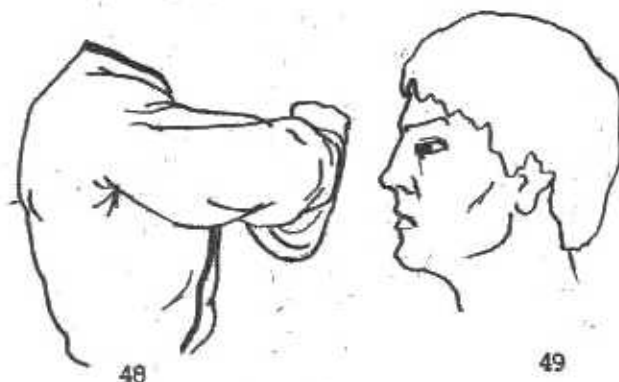
Кисть в запястном суставе прогнута до максимума - вонне. Большим пальцем до предела согнут и по возможности крепко прижат ко внутренней боковой поверхности ладони, остальные - полусогнуты. Наносят

4. "ЭМПИ" - ЛОКОТЬ

Кулак сжат в самую обычную форму. Локоть согнут до прямого угла, а иногда и еще сильнее. Удары наносятся угловой областью локтя /со стороны предплечья, плеча, внешней стороной /. Применяется на сравнительно близких дистанциях. Обладает большой проникающей силой / 47/.

5. "УДЭ" - ПЛЕЧО

Кулак сжат в самую обычную форму. Локоть согнут до прямого угла, а иногда и еще сильнее. Удары наносятся задней и внешней сторонами плеча. Применяется сугубо при самообороне /48/.



49

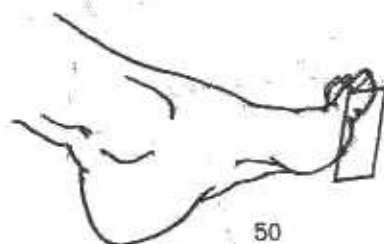
6. "КУБИ" - ГОЛОВА

Удары наносятся передним родничком, затылком /задним родничком/ и подбородком - сугубо в самообороне / 49/.

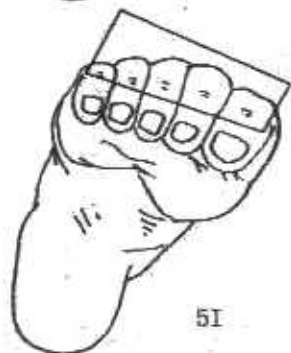
7. "ТЕРИ" - НОГА

Ударам ногой в карате уделяется одно из главных мест. Принято считать, что кулак — это благородная форма защиты, тогда как удары ногой применяют лишь сомнительные люди, у которых нет понятия о чести и т.д., и т.п. Но это не относится к тем случаям, когда речь идет о спасении жизни, когда так понятны любые средства. Такова и точка зрения карате!

Итак, пользуйтесь ударами ног, бейте, давите, гоните противника, если речь идет о спасении жизни!!



50



51

- КО-ШИ — удар пальцами ступни / 50 /.

Пальцы ступни прогнуты вверх до самого предела. Удары наносятся суставными подушечками.

- ИУМА-САКИ — удар концами пальцев ступни, прогнутых вниз / 51 /.

Пальцы ступни прогнуты вниз до самого предела. Удары наносят фалангами четырех пальцев — со стороны большого.

- СО-КУ-ТО — внешнее ребро ступни / 52 /.

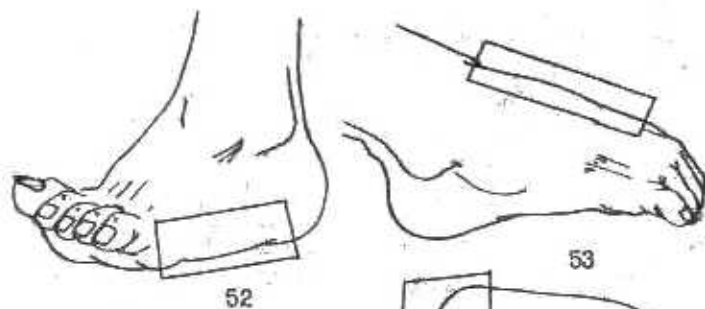
Пальцы ступни прогнуты вверх до предела. Удары наносятся внешним — боковым ребром ступни.

- ХАИ-СО-КУ — удар подъемом ступни / 53 /.

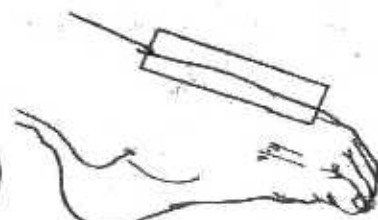
Ступня прогнута вниз до предела. Удары наносятся подъемом ступни.

- КАКА-ТО — удар пяткой ступни / 54 /.

Ступня ноги находится в самой обычной форме. Наносятся удары подошвенной частью пятки.



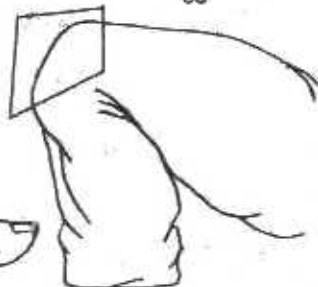
52



53



54



55

В. "ХИЗА-ГАШИРА", "ХИГУИ" — КОЛЕНО.

Ступня ноги прогнута вниз. Нога согнута в колене до угла, примерно, 70 — 80 градусов. Удары наносятся угловой областью коленного сустава. Это — очень и очень опасная техника, т.к. обладает весьма мощной природой удара. Поэтому из спортивной регламентации карате этот опасный удар исключен полностью. Применение свое он находит лишь в самообороне, а в некоторых случаях и при блокировке нижней части тела / 56 /.

Нужно постоянно помнить, что удары ногами весьма

опасны как в атаке, так и в защите. Поэтому старайтесь в тренировке с партнером только имитировать их нанесение, а не бить со всей силой. В противном случае Вы можете вызвать своими действиями переломы, дробления, вывихи и, даже, - смерть!

Тренируйте силу удара ногой на специальных приспособлениях /МАКИВАРА, ударный столб, сумка с песком или зерном/. Шлифуйте технику этого удара, постоянно упражняясь в "борьбе с тенью", только знайте - где и когда можно применить его во всю силу...

IV. ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫЕ ЦЕНТРЫ И ТОЧКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА...

Человеческое тело насчитывает, приблизительно, около 80-ти жизненно-важных центров и точек. Удары в эти точки вызывают сильные болевые ощущения, переломы, обморок или смерть. Результаты зависят от поведения противника, степени его сопротивления, от скорости удара и его точности. Некоторые жизненно-важные точки организма весьма ранимы даже в результате легкого удара, тогда как другие - получают такую же степень ранимости только при сильном ударе. Там же, где противник сопротивляется лучше, каратист затрачивает гораздо больше энергии для точного удара. Существуют различные способы, которые здесь не рассматриваются. И на это есть свои причины!

Бесконтрольные занятия очень опасны, т.к. возможны извращенные понятия о карате, тогда как карате

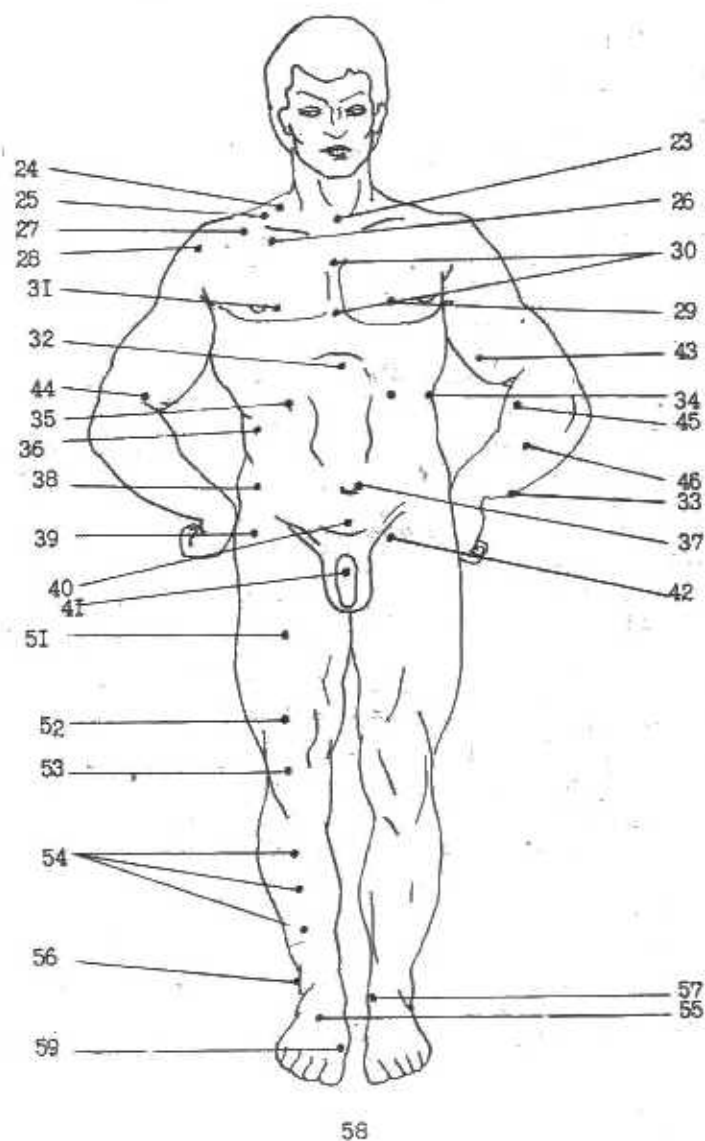
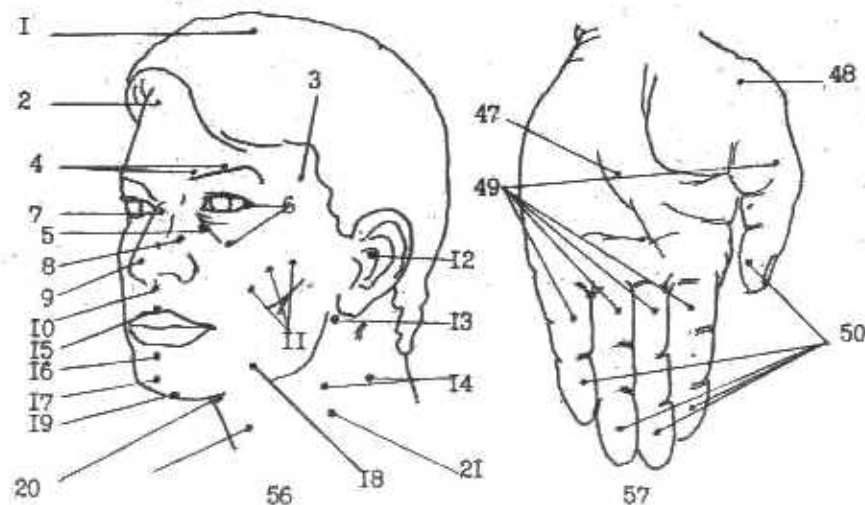
в атаках и контратаках использует всего 3 - 4 жизненно-важные точки, в которые можно наносить удары. Правильно выполненные удары вызывают местный шок, а иногда, и шок всего организма — достаточно сильный для выведения противника из игры.

Но небезопасно подчеркнуть два главных требуемых принципа:

- а/ Не следует наносить смертельных ударов, когда работаешь с партнером, т.к. результат их проведения может быть безвредным и непоправимым.
- б/ Если же столкновение неизбежно, то целитесь в костистые места, полностью избегая мускульных центров. Стенитесь отвечать на атаку скоростным и точным ударом, не теряйте самообладания, избегайте грубости, излишества, несправедливости.

Точки, которые можно подвергать технической реанимации, падают только зрелым каратистам.

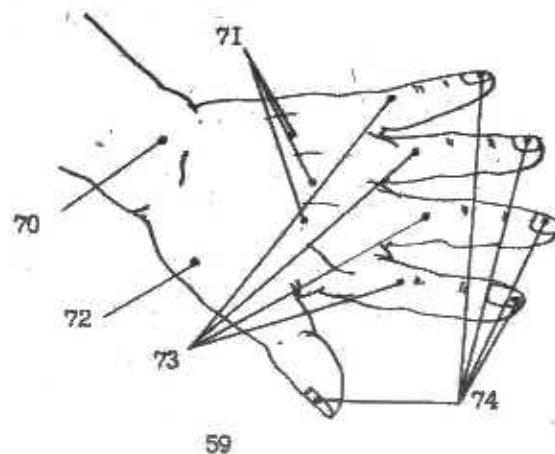
1. ЗОНА ЛИЦЕВОЙ СТОРОНЫ ТЕЛА /56 - 58 /

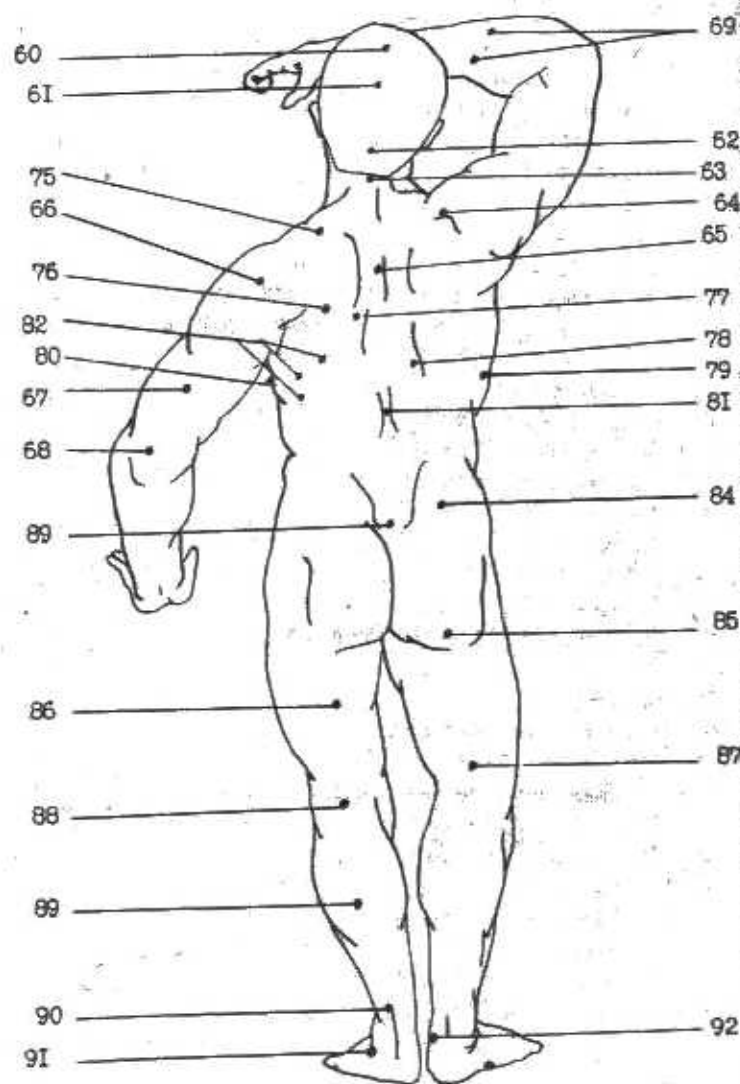


1. Темя
2. Передний родничок
3. Висок
4. Надбровная дуга
5. Глаз
6. Круговая глазная впадина
7. Переносица
8. Боковая часть носа
9. Кончик носа
10. Корень основания носа
11. Круговая впадина щеки
12. Ухо
13. Дельтовидная впадина позади мочки уха
14. Сонная артерия
15. Верхняя губа
16. Нижняя губа
17. Нижняя челюсть
18. Боковая часть нижней челюсти
19. Подбородок
20. Слюнная железа
21. Мышца шеи
22. Адамово яблочко
23. Впадина основания шеи
24. Боковая впадина основания шеи
25. Ключичная впадина
26. Ключица
27. Впадина плеча
28. Дельтовидная мышца
29. Сердечная мышца
30. Впадина груди
31. Грудной сосок
32. Солнечное сплетение
33. Селезенка
34. Нижняя боковая часть ребра груди
35. Почка
36. Печень
37. Пупок
38. Верхняя часть тазобедренной кости

39. Тазобедренная кость
40. Мочевой пузырь
41. Половой член
42. Пах
43. Бицепс
44. Локтевой сгиб
45. Мышцы предплечья
46. Сухожилие предплечья
47. Впадина ладони
48. Основание большого пальца ладони
49. Пальцы
50. Концы пальцев
51. Большая разгибательная мышца бедра
52. Нижняя часть большой берцовой кости
53. Коленная чашка
54. Голень
55. Подъем ступни
56. Щиколотка
57. Внутренняя часть щиколотки
58. Основания пальцев ноги
59. Основание большого пальца ноги

2. ЗОНА ОБОРОТНОЙ СТОРОНЫ ТЕЛА /59-60/





60. Затылок
61. Задний рошничек
62. Первый шейный позвонок
63. Седьмой шейный позвонок
64. Ключица
65. Пятый спинной позвонок
66. Дельтовидная мышца
67. Трицепс
68. Локоть
69. Мышца предплечья
70. Центральный нервный узел запястья
71. Центральный нервный узел кисти руки
72. Основание большого пальца ладони
73. Пальцы ладони
74. Концы пальцев ладони
75. Верхняя часть лопатки
76. Нижняя часть лопатки
77. Сердце
78. Почки
79. Печень
80. Подмышечная впадина
81. Двенадцатый спинной позвонок
82. Ребра
83. Копчик
84. Верхняя часть ягодицы
85. Нижняя часть ягодицы
86. Большая сгибательная мышца бедра
87. Большой седалищный нерв
88. Подколенная впадина
89. Мышцы голени
90. Ахиллесово сухожилие
91. Циклотка
92. Внутренняя часть циклоток
93. Внешняя боковая часть ступни

У. ПОЗИЦИИ НОГ...

Исходные положения - это исходные позиции, которые принимаются перед выполнением боевых упражнений. Все они характеризуются отсутствием мускульного напряжения - всё тело расслаблено, тогда как мускулы живота напряжены до предела...

1. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- КИКУТСУ-ДАЧИ /61/

Ноги соединены, носки и пятки - вместе.

МУСУГИ-ДАЧИ /62/

Позиция - подобна предыдущей, но только большие пальцы ног расставлены в стороны. Выполняются

приветствия стоя /РИТ-СУ-РЕИ /.



61



62



63

- ХЕЙКО-ДАЧИ / 63/.

Ноги расставлены на уровень бедер. Внутренние стороны ступней параллельны. Это - прочная и устойчивая позиция, без нарушения равновесия.

- УЧИ-ХАЧИ-ДАЧИ / 64/.

Встаньте в позицию ХЕЙКО-ДАЧИ, затем раздвиньте пятки в стороны. Носки ступней - направлены во - внутрь, что вызывает легкое колебание бедер. Туловище остается прямым, колени - чуть согнуты.

- ХАЧИ-ДАЧИ / 65 /.

Из позиции - ХЕЙКО-ДАЧИ легко раздвиньте носки в стороны, опираясь на пятки. Эта позиция вызывает легкое нарушение равновесия в направлении назад. Это - главная позиция для выполнения упражнений - КИ-ХОН /ИИ/, КИ-ХОН-КУ-МИТЭ, КАТА. Из данной позиции нужно сопротивляться в любом направлении и уметь выполнять любую технику. Необходимо чувствовать себя готовым к бою. Общая ошибка заключается в слишком большом расставлении носков, нарушающем предельную скорость защиты и атаки.



64



65



66



67

- ТЕМИ-ДАЧИ /66/.

Левая нога выпячена немного вперед, но не опирается на пятку, которая лишь слегка касается пола. Грудь - обращена на три-четверти вперед. Ступни ног - перпендикулярны.

- РЕЙОИ-ДАЧИ / 67 /.

Левая нога выдвинута немного вперед, но не опирается на пятку, которая лишь слегка касается пола. Грудь - обращена на три-четверти вперед. Ступни ног - составляют угол.

2. ПОЗИЦИИ, ПРИНИМАЕМЫЕ В БОЮ



68



69



70

- ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ /68/.

Это - положение для нанесения удара вперед. Выдвинутая нога - согнута, голень - вертикальна. Вес тела направлен вперед, на переднюю ногу приходится до 65 - ти % его. Эта позиция подходит частично как для контратак, так и для атак. Выполняется через бросок вперед. В ней можно сопротивляться нападению спереди. Старайтесь сохранить бедра вывернутыми вперед, а заднюю ногу - напряженной, даже если Вы видите противника с занесенной для удара ногой. Преждевременная реакция вредна, т.к. ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ - выполняется самыми различными способами - в зависимости от того, в каком состоянии находится противник - наступает-ли, бьет, отступает, или же ведет атаку на месте. Существует два главных способа этой позиции - ЗЕН-ЦУКИ или ОИ-ЦУКИ. Это - позиция, в ко-

торой выполняется удар, когда каратист наступает. Ноги расставлены, приблизительно, на уровне, соответствующий ширине бедер. Для начинающих очень важно добиться стабильности в этом положении. Выставленная нога направлена вовнутрь, но не колено. Задняя нога наклонена вперед до предела - 20 - 45 градусов, в зависимости от подвижности лодыжки, но пятка не должна отрываться от пола. А ступня этой ноги должна быть направлена в сторону на 45 градусов.

БУДО-ДАЧИ / 69/.

Это - позиция атаки. Оба колена согнуты в равной степени, ступни параллельны и направлены вперед - под наклоном в 45 градусов. Расстояние между ногами не имеет особого значения. Это - идеальная позиция для боя, очень устойчивая, потому что в ней центр тяжести не смещен вперед, как в позиции ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Благодаря подвижности задней ноги в этой позиции можно вести силовую атаку. Наконец, она подходит и для ведения защиты, т.к. грудь обращена на три-четверти вперед. Следовательно, жизненные центры хорошо защищены от ударов противника.

КО-КУТСУ-ДАЧИ / 70/.

Это - позиция "сзади". Выдвинутая нога прямо направлена вперед и находится на линии пятки задней ноги, которая образует прямой угол с прямой положения корпуса или чуть наклонена вперед. На заднюю ногу приходится, приблизительно, 70 - 80 %, т.е. более трех-четвертей веса тела, что является условием подвижности передней ноги и облегчает удар этой ногой вперед. Задняя ступня, бедро и колено находятся на одной и той же вертикали. Надо стараться согнуть заднюю ногу до прямого угла. Это очень трудно выполнить начинающему каратисту. Передняя нога чуть согнута в ко-

лене и не напряжена, пятка не отрывается от пола, колено направлено строго вперед. Грудь обра-

щена на три - четверти вперед или же находится в положении в профиль. Эту позицию используют в основном в оборонительных целях. В этой позиции возможно очень быстро отступить при стремительном нападении противника, локализуя и концентрируя вес на задней ноге. В то же самое время из этого положения легко наносить удары ногой в защите.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ / 71/.

Это - "позиция - КО-КУТСУ-ДАЧИ. Расстояние /ноги расставлены в продольном направлении/ не имеет особого значения - это позволяет целиком разгрузить переднюю ногу, перенося основную тяжесть тела на заднюю. Для устойчивости ее наклоняют на 45 градусов в сторону, - соответственно и в колене. Передняя нога - опирается на пальцы, а пятка - высоко приподнята и находится на



71



72



73

весу, подошву сохраняет ровной, носок слегка повернуть внутрь. Кулаки плотно прижаты к бокам, взгляд устремлен вперед.

КИБА-ДАЧИ / 73 /.

Эта позиция "наездника". Ступни расставить на расстояние, равное трем длинам стопы / длина стопы - от пятки до кончиков пальцев /. Носки ног направлены вперед, вся стопа опирается на землю, колени в подуприседе, бедра близки к горизонтали. Центр тяжести корпуса опущен между ног, кулаки прижаты к бокам пояса, взгляд устремлен вперед. Стойка располагает к хорошему маневрированию легко трансформируется в любую из основных стоек. Позволяет выполнять силовые защитные приемы. Подходит для нанесения ударов с места.

ШИКО-ДАЧИ / 74 /.

Она мало отличается от КИБА-ДАЧИ. Также, как и в КИБА-ДАЧИ, ноги широко расставлены, но пальцы задней ноги находятся на уровне пятки передней. Ступни - параллельны, колени - одинаково согнуты. Грудь на три-четверти обращена вперед. Это в отличие от КИБА-ДАЧИ даст возможность вести бой с наклоном вперед, подходит для выполнения ударов с места.

Стойка располагает к хорошему маневрированию, легко трансформируется в любую из основных стоек. Позволяет выполнять силовые защитные приемы. Подходит для нанесения ударов с места.

- САНЧИН-ДАЧИ / 75 /.

Пальцы задней ноги находятся на уровне пятки передней ноги. Задняя нога - направлена вперед, передняя - вовнутрь. Можно выполнить эту позицию, принимая положение УЧИ-ХАЧИИ-ДАЧИ, смещая ногу в соотношении с другой, т.е. ставя заднюю ногу перпендикулярно передней. Расстояние ног от основания пальцев равно ширине бедер. Колени - согнуты, напряжены и направлены вовнутрь, как в позиции - УЧИ-ХАЧИИ-ДАЧИ. Грудь - прямая. Хотя положение и высокое, но позволяет бить с момента, благодаря наличию статической энергии. В этом положении возможно провести и силовую атаку. Это - основная позиция школы ДОМО-РУИ. Хотя в этом положении невозможна быстрая атака /ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ - предпочтительнее/. Причиной является незначительное расстояние между ногами. Но зато САНЧИН-ДАЧИ - позиция, позволяющая выполнять силовые защитные приемы.

- СЕЙЧАН-ДАЧИ / 76 /.

Она мало отличается от КИБА-ДАЧИ или же от ФУДО-ДАЧИ. Так же, как и в КИБА-ДАЧИ, ноги широко расставлены, но пальцы задней ноги находятся на уровне пятки передней. Ступни - параллельны, колени - одинаково согнуты. Грудь - на три-четверти обращена вперед. В отличие от КИБА-ДАЧИ, СЕЙЧАН-ДАЧИ позволяет вести бой с наклоном вперед, но и как САНЧИН-ДАЧИ и ХАНГЕТСУ-ДАЧИ, подходит для выполнения с места ударов более, чем других.

- ХАНГЕТСУ-ДАЧИ / 77 /.

Ноги расставлены на ширину бедер. Ступни слегка направлены вовнутрь, колени согнуты в равной степени и слегка сжаты, как в позиции - УЧИ-ХАЧИИ-ДАЧИ. Грудь обращена на три-четверти вперед. Вес

тела своей большой частью располагается на передней ноге, что дает возможность бить с места.



74



75



76



77

Очень важно, чтобы все позиции и приемы, изученные в этих главах, выполнялись так же хорошо Вами слева, как и справа. Систематическое развитие одной стороны в ущерб другой - сделает Вас легко ранимым!!!

Данные позиции тесно связаны с точной техникой.

Необходимо тренироваться в самых глубоких приседаниях с тесной опорой на пятки / исключая те случаи, о которых речь пойдет ниже/.

Приседания - ничто без концентрации большой силы в ногах, без сильного напряжения в ягодицах и до-

дыжки. Не смыкайте ступни ног и носки, т.к. это нарушает равновесие. Ягодицы - сжаты, живот немного выдвинут вперед...

VI. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ...

Переход из одной позиции в другую, необходимость передвигаться, отступать, наступать, вращаться - это очень опасные фазы для того, кто их выполняет, т.к. противник пользуется удобным моментом для того, чтобы атаковать Вас во время перемещения. Переход должен производиться очень быстро и прикрываться элементами, которые позволяют осуществлять мгновенный контроль во всех ситуациях, которые могут представиться. Нужно заучить, запомнить что это за фазы, когда Вы можете получить ранения. Нужно быть предельно осторожным и внимательным, чтобы не допустить ошибки!

ГЛАВНОЕ - никогда не смещать центра тяжести!!!

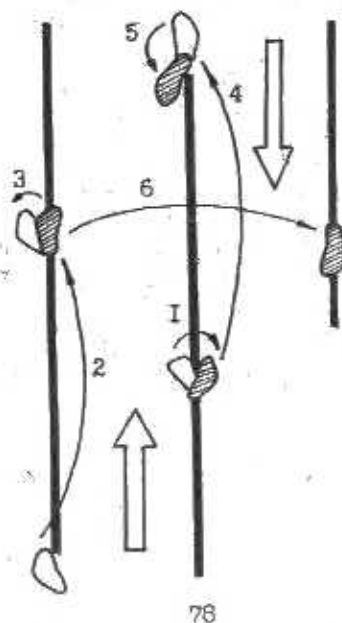
Продвигаясь вперед, отступая, поворачиваясь, держите, как правило, бедра обязательно на одном уровне; но

с другой стороны, позвоночный столб должен оставаться вертикальным. Необходимый при ударе толчок дается животом, а не верхней частью корпуса, которая может вывести тело из равновесия. 8

Брюшной пресс должен быть твердым, ягодицы скатыми. Наконец, нельзя подпрыгивать, а ноги - передвигать непосредственно над полом. Производите это, не поднимая и не перетаскивая их. При перемещении нужно пригибать ноги еще ниже к полу, что, разумеется, замедляет темп, но зато развивает их силу, укрепляет мышцы живота, усиливает чувство равновесия.

Многие школы карата / в частности, школа ШОТОКАН/ настаивают на этой необходимости.

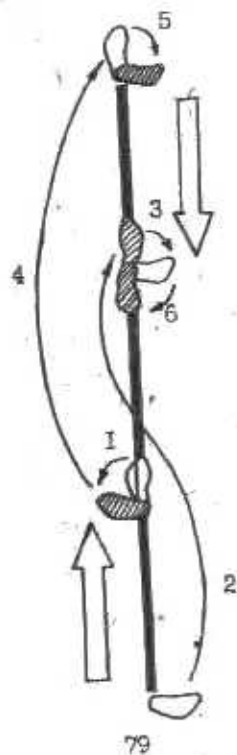
Позднее, в бокс Вы получите возможность приподниматься, благодаря накопленному опыту во время практических занятий, сохранять равновесие.



ЭН-ЭН-КУТСУ-ДАЧИ /78/.

Переместите заднюю ногу, не склоняясь, вперед. Если же расстояние между ногами слишком большое, приблизьте эту ногу к передней, затем снова вперед. Это новое продвижение нужно для того, чтобы иметь в запасе некоторое время, чтобы успеть предотвратить неожиданное нападение. Но только тогда, когда та нога встречается - на одной прямой по горизонтали - с другой - пальцы передней ступни поворачиваются в сторону. Кстати, школа ВА-

ДО-РУК предлагает делать передвижение по прямой траектории... **ПОВОРОТ:** В первый момент - передвигайте Вашу заднюю ногу /левую/ к правой - на дистанцию, равную половине всего предстоящего расстояния. Во второй момент повернитесь на двух ногах вместе влево. Тотчас же подтяните к себе прямую ногу так, чтобы стать в позицию - **ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ**. Сейчас же проводите защиту - **КИ-ХОН**. Её необходимо провести с большой силой, но точно.



рот на 90 градусов. Пятки играют роль вращающего устройства. Вы повернулись на 180 градусов на

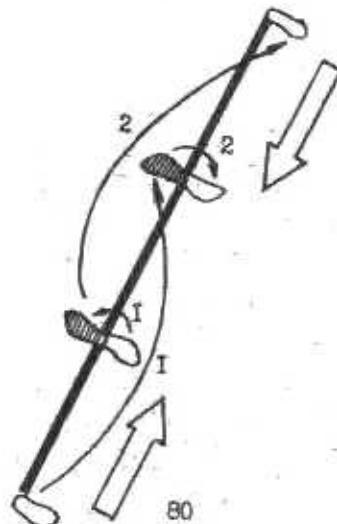
ЗН-КО-КУТСУ-ДАЧИ /82/.

Приблизьте заднюю ногу к передней - колени к колену. Затем резко, по осевой орбите, повернитесь правой ногой - на 90 градусов вправо /задняя нога в то же самое время переносится вперед/. Заметьте, что носки ног - располагаются на одной линии. Старайтесь не потерять равновесия и не качнуться вперед. **ПОВОРОТ:** Передняя нога поворачивается на пятке на 90 градусов, оказываясь параллельной задней. Какое-то мгновение Вы оказываетесь в позиции **КИБА-ДАЧИ**. Но в следующее мгновение такой же поворот делает правая нога, т.е. поворот на 90 градусов. Пятки играют роль вращающего устройства. Вы повернулись на 180 градусов на

одном и том же месте и на одной линии.

ЗН-КИБА-ДАЧИ /80/.

Передняя нога поворачивается на пятки - на 180 градусов, тогда как задняя - описывает полукруг и оказывается в той же позиции, но с противоположной стороны /веса тела - разделяется поровну на обе ноги, грудь - прямая/. Следующий поворот на 180 градусов делает правая нога, а левая - описывает полукруг и Вы оказываетесь в первоначальном положении, но на два шага в стороне.

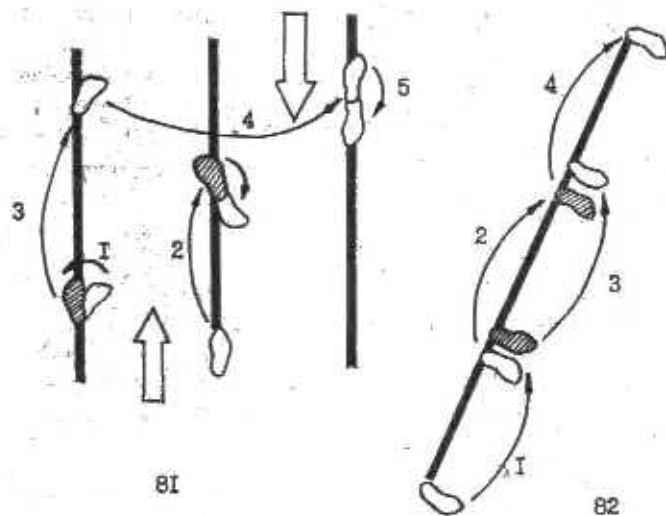


ЗН-САНЧИН-ДАЧИ /81/.

Перемещение очень короткое - осуществляется точно так же, как в позиции **ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ**. Задняя нога смещается к правой, колени сжаты для хорошей защиты нижней части тела. Затем Вы поворачиваетесь в сторону. Движение должно проводиться очень быстро. **ПОВОРОТ:** не двигая туловище, широким движением постарайтесь левую ногу перед правой. Вы - в позиции **САНЧИН-ДАЧИ** - справа, как и для **ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ**. Меняя оси вращения, Вы повернулись - на 180 градусов.

Надо сказать, что существуют и другие способы и варианты перемещения. Можно передвигаться, скользя задней ногой за передней, или гнать переднюю ногу задней, что позволяет вести быструю атаку.

Можно наступать двойным шагом и т.д.
 Эти формы изучаются в стратегии ведения боя.
 Хотелось указать еще один классический способ передвижения по прямой линии из позиции - КИБА-ДАЧИ в направлении к противнику во время борьбы...



- ЭН-КИБА-ДАЧИ / 82/

Скрестите заднюю ногу с передней таким образом, чтобы ее внешняя сторона была против внешней - боковой стороной другой /колени - согнуты, бист - прямой/. Затем нога, которая была передней, продвигается в том же направлении для нового КИБА-ДАЧИ. Во время всего движения ноги должны оставаться в параллельном положении. Этот тип передвижения предлагается для удара ЭКО-ГЕРИ /бокового удара ногой/. Постоянная тренировка позволит наносить удар в широком прыжке.

Тренируйте эти основные передвижения, избегая каких-либо движений руками. Концентрируйте всё внимание на ногах и животе /руки упираются в бедра/.

Меняйте положение во время передвижения или вращения на месте. Учитесь отступать с той же скоростью, что и наступать. Это очень важно для некоторых форм атаки. Сохраняйте, по-возможности, низкое положение.

Переход бегом - исключается цедином, любой производимый шаг совершается только после того, как Вы уверитесь в правильности отправного положения.

При поворотах используйте мощное горизонтальное, а не вертикальное вращение бедрами.

Эти замечания могут показаться незначительными, но однако, без прочной основы не стоит идти вперед!

Никакой спешки, а только настойчивость!!! Не забывайте этого принципа, возьмите его за правило в Вашей работе...

VII. РАБОТА НАД НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ ЗАКАЛИВАНИЕ УДАР- НЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА...

I. ТРЕНИРОВКА ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Во второй главе этой книги давалось описание необходимого тренировочного снаряжения для дополнительной тренировки, проводимой самостоятельно. Одни из предметов этого снаряжения предназначены для затвердевания конечностей / бруски /. Другие - для развития функционирующей мускулатуры.

Целью тренировки по закаливанию конечностей является: выковать крепкое оружие и такое, которым каратист мог бы бить со всей силой, не страшась повредить суставы, если встретится твердая поверхность.

Разумеется, человек не сможет держаться на ногах так же прочно, как вековое дерево, а конечности не станут такими же твердыми, как стена. И, однако же,

постарайтесь приблизиться к этим сравнениям. Ваш удар должен обладать большой проникающей силой, чтобы суметь разрубить доску / до 6 - 8 см толщиной/.

Но сделать твердыми конечности - поверхности, которыми выполняются удары - кулак, ладонь, ребро ладони, пальцы, запястье, предплечье, локоть, коленную чашку, пятку, ребро ступни, ступню, пальцы ступни - это не ведущая роль карате! Разумеется, в длительной, постоянной тренировке эти поверхности сами собой становятся огрубевшими, покрываются мозолями. Но это есть последствия упражнений, хотя некоторые авторы утверждают, что уровень каратиста определяется толщиной его мозолей, когда кулак представляет собой деформированную массу...

2. РАБОТА С СУМКОЙ, НАБИТОЙ ПЕСКОМ

МАКИВАРА предназначена для отработки ударов верхними конечностями. Ударный стержень, снабженный МАКИВАРА, находится на более низком уровне и предназначен для отработки ударов ногой.

Однако, работа с сумкой, набитой песком, зерном, войлоком, опилками или соломой, предпочтительней для начинающих. Круглая ее модель больше подходит к ударам поднятой вверх ступней /КЕ-АГЭ/ или коленом, тогда как удлиненная сумка - для прямых ударов /КЕ-КОМИ/.

Возможна также работа над техникой руки и сочетанием ударов кулаком и ногой. Начинают с наиболее легких сумок / войлок, опилки или солома/, а затем переходят к более тяжелым / зерно или песок/. Сумка подвешивается к потолку.

Благодаря этим снарядам удары получаются мощными и точными, а положение устойчивым. В том же случае, если положение опорной ноги неустойчиво, сумка своим обратным движением отбросит каратиста назад.

На сумке также возможно разучивать удары, преду-

преждавие удары противника.

Сначала сумка неподвижна, затем ей придается легкое движение по часовой стрелке. Основание сумки - должно находиться на уровне низа живота, а круглая ее модель может быть подвешена и выше.



83



84

МАЕ-ГЕРИ-КЕ-АГЭ / 83, 84 /

Бейте ступней снизу - вверх. Удар должен сопровождаться резким и активным движением бедер. Вы как бы пытаетесь подбросить сумку вверх. Туловище при ударе расположено вертикально, опорная нога - несколько согнута в колене.



85



86



87

вернуться в свое исходное положение.

МАВАЧИ-ГЕРИ / 85 /

Сумка - подвешена на уровне солнечного сплетения. Вы наносите удар из позиции - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Движение широкое, кругообразное. Возвращайте свою ногу в первоначальное положение в тот момент, когда и сумка возвращается



88



89

ЕКО-ГЕРИ-КЕКОМИ / 88, 89 /

Бейте ступней в центр длинной сумки прямолинейным движением. Бейте так, будто Вы хотите с силой оттолкнуть ее в сторону. Корпус слегка отклоните в сторону, противоположную удару. Это весело облегчить движение бедра в сторону удара.

Параллельно с основной работой может быть осуще-

ставлена дополнительная тренировка, но она не является необходимостью. Усердно работая с сумкой и столбом для ударов, можно достичь желаемых результатов. Дополнительная тренировка позволяет лишь вносить некоторое разнообразие в техническое развитие "естественного оружия".

3. ТРЕНИРОВКА С МАКИВАРА

МАКИВАРА подвешена на уровне солнечного сплетения и позволяет тренировать удар - ШУ-ТО / "сабля-руки"/, выполняемый сверху-вниз. Также возможны удары в форме КЕ-АГЭ. МАКИВАРА позволяет осуществлять и тренировку быстрых резких ударов кулаком в стиле нацио - нального английского бокса - ДЖАБ, но КИ-ТЭ / та же система ударов в карате / может быть достигнуто только через тренировки со столбом для ударов, предметом основных занятий начинающего каратиста,

4. ТРЕНИРОВКА УДАРА "ПКА-РУКА"

Этот удар не нуждается в специальной тренировке. Бесполезно стремиться к такому удару, который рассекал бы доску - тем более, что это является результатом трудных, изнурительных упражнений. Но однако, некоторые специалисты утверждают и демонстрируют подобную ломку. Лучше обойти эту храбрость, чем вознестись концы пальцев в локоть, наполненную мельчайшим гравием или песком, для затвердевания кисти, результатом которой является деформация пальцев, а также физиологические расстройства, которые тесно граничат с подобным родом упражнений, т.к. в окончаниях пальцев размещены нервные разветвления. Овладеть же карате вполне возможно, не используя подобных упражнений.

Этот удар /одним или несколькими пальцами/ можно

закреплять на деревянной или картонной маске, которая изображает лицо противника. Удары наносить гораздо труднее, если маска колеблется. Эта тренировка более подходяща, нежели локоть с песком.

5. ОБРАБОТКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ



90



91



92

- ГУАКУ-ЦУКИ /90-92 /.

Вы в позиции - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Сделайте ГЕ-ДАН-БАРАИ /защиту нижней части живота/ передним кулаком и ХИ-КИТЭ /резкий рывок кулаком к противоположному с ним бедру/ - другим. Быстро приблизьте заднюю ногу вперед и бейте - задним кулаком, оставаясь в низкой позиции. Делайте

коротко. При нанесении удара - напрягайте до предела мышцы живота. Не спеша, спокойно вернитесь в исходное положение. Ударяя, не оглябайте

запястья, что случается, когда усталость пагубно
влияет на акт концентрации, нацеливания на удар.



93



94



95



96

ШУ-ТО-УЧИ / 93-98 /

Рисунки 93-94 и 95-96 демонстрируют тренировку ребра ладони, удар которого проводится в сопровождении мощного движения бёдер в направлении удара и мощным ХИВИТЭ - противоположной рукой. Рисунки 97-98 демонстрируют тренировку такого же удара, но с противоположным движением бёдер. Исходный момент - грудь в фас, а в момент удара - в профиль.



97



98

УРА-КЕН-УЧИ / 99-100 /

Удар вначале очень болезненный, т.к. сильно травмирует кости и вены, проходящие через запястья. Рисунки демонстрируют тренировку удара "молот-рука" - рукой противоположной выдвинутой ноге /позиция - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ/.



99



100

ЭМПИ-УЧИ / 101-102 /

Удар, как и в ГУАКУ-ЦУКИ, сопровождается движением бёдер. Локоть движется по горизонтальной траектории. Эта техника очень мощная: следите, однако, за

тем, чтобы грудь была вертикальной, плечи - опущенными, а живот - напряженным. Кулак же другой руки выполняет мощное ХИКИТЭ. Позиция - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ.



101



102

УИИ. "ЦУКИ-БАЗА"...

ЦУКИ-БАЗА - прямые удары верхними конечностями.

Может показаться на первый взгляд очень и очень странным, что изучение борьбы карате мы начали так вдруг с описания именно этой техники, ведь борьба эта - искусство самообороны... Но только таким образом Вы можете войти в семью каратистов. Кстати, дело еще и в том, что хорошее владение принципами карате позволит Вам вести умелую защиту.

Большие знатоки карате утверждают, например, что все "секреты" этой борьбы можно раскрыть, постоянно изучая ОИ-ЦУКИ. Если ОИ-ЦУКИ неправильное, то любые Ваши знания теряют всякий смысл. С другой стороны, слишком долго отработав движения защиты, Вы рискуете никогда не открыть для себя то, что называет-

ся взрывом жизненной энергии, без которой карате — ничто, т.е. это внутренняя сила проявляется по настоящему только в атаке, только в желании победить любой ценой, только в страхе быть побежденным. Таким образом, сначала нужно научиться побеждать, быть уверенным, что Вы это сделаете. Однако, Ваше сознание должно воспринять то понятие, что немаловажным фактором реанимативной позиции карате является человеческое уважение противника, его жизни.

К разряду ударов ЦУКИ относятся все прямые удары, т.е. наносимые по прямой траектории, очень близкой к прямолинейной — напоминающие удары пикой. Только после продолжительной тренировки можно наносить удары открытой рукой /КУМА-ДЭ, ТЭ-ИНО, НУКИ-ТЭ, ТО-ГО/. И, если форма удара меняется /кулак, ладонь/, техника удара остается той же. Поэтому мы описываем технику ЦУКИ — строго на основе ударов кулаком /в его самой обычной форме/.

Если же говорить о названиях приемов, то в зависимости от изменения производимой формы удара меняется и название формы удара, но название техники удара остается идентичным. Например, СЕИ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ, КУМА-ДЭ-ШОКУ-ЦУКИ, ТЭ-ИНО-ШОКУ-ЦУКИ, ЦУКИ-ТЭ-ШОКУ-ЦУКИ, ТО-ГО-ШОКУ-ЦУКИ и т.д.



103



104



105

СЕИ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ /103-
- 105 /.

Бьет кулаком вперед — по прямой линии. Кулак совершает однообразные порывные движения туда и обратно. Подобным образом можно бить — в лицо /ЕДАН-СЕИ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ / или же живот и грудь /ШУДАН-СЕИ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ/. Но, только тренируясь данным ударом — в живот, можно достичь желаемых результатов. Встаньте в позицию —

ХАЧИИ-ДАЧИ. Левый кулак вытянут перед Вами, фаланги — направлены вниз, плечо — опущено. Противоположный кулак оттянут назад как можно дальше и прижат к груди или бедру со стороны своего мизинца, фаланги пальцев — вверх, согнутый локоть — находится в форме прямого угла /ХИКОТЭ/. Плечи — на одинаковом уровне, живот — напряжен, а остальные части тела — расслаблены. Данное положение показано на рисунке 103. Выведите локоть левой руки к туловищу, вращая кулак против часовой стрелки. В то же время правый кулак выбрасывается вперед, совершая то же самое движение, т.е. против часовой стрелки. Среднее положение в проведении данного приема показано на втором рисунке — 104. Заканчивайте движение левым кулаком в положении — фаланги — вверх. Затем левый кулак прижимается к боку /ХИКИТЭ/, а правый — заканчивает движение в положении — фаланги — вниз, на уровне солнечного сплетения. Рисунок — 105. В момент удара локти должны быть чуть согнутыми и в своем крайнем положении — слегка касаться туловища. Дышите — коротко. В период движения рука — не напряжена, т.к. это слишком затягивает

тем. Мышцы руки и кисти должны напрягаться точно в момент соприкосновения с телом противника. Силу удара сообщает не плечо, а живот и вращение бедра. Для этого напрягайте мышцы живота и подсолнечную мышцу, а не плечо. Только тогда Ваш удар может быть действительно мощным.

I. ПРОИЗВОДНАЯ ТЕХНИКА

СЕМ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ - это основной удар кулаком, применяемый в карате. Он лежит в основе всех других ЦУКИ и позволяет усвоить два главных принципа: прямолинейная траектория и вращение кулака по этой траектории. Большая часть остальных ударов кулаком является производной, в основе которой лежит та же техника. Как и СТИ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ, мы изучаем их в этой главе...

Позиция - естественная, например, ХАЧИИ-ДАЧИ, САН-ЧИН-ДАЧИ или какая-то другая, которая наиболее благоприятствует напряжению мышц живота.



I06



I07

- **СТИ-КЕН-ТАТЭ-ЦУКИ** - удар вертикальным кулаком /I06/. Это - незаконченный СЕМ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ. Вращение кулака по траектории не полное и момент контакта

с телом противника он производит в вертикальном положении. Рука или слегка согнута, или втянута. СЕМ-КЕН-ТАТЭ-ЦУКИ подходит больше к атаке и контратаке на небольшой дистанции.

- **СЕМ-КЕН-УРА-ЦУКИ** - удар кулаком на близкой дистанции / I07 /.

Кулак в момент контакта с телом противника - повернут фалангами вверх. Рука согнута, локоть рядом с туловищем. В таком положении - тело к телу - бьет в живот, подбородок противника. Бедро при этом движении должно приподниматься. Удар должен быть резким, силовой толчок создается животом и движением бедер.



I08



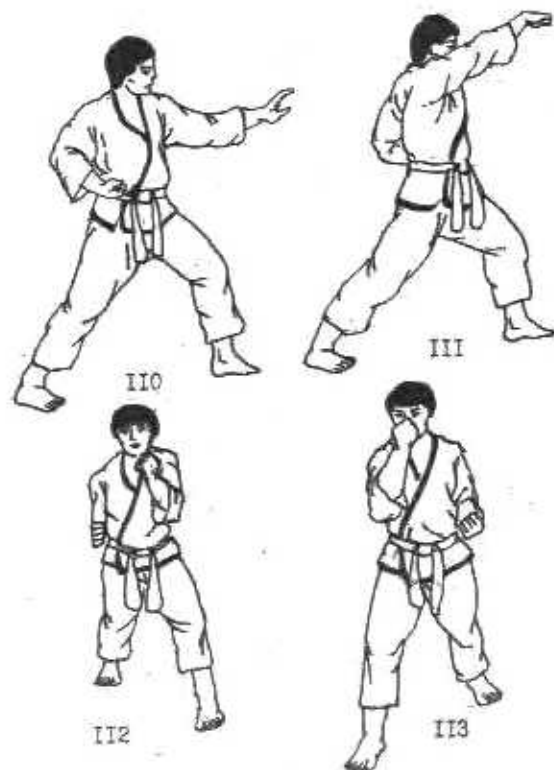
I09

- **СЕМ-КЕН-АГЭ-ЦУКИ** - удар кулаком, направленный вверх / I08, I09 /.

Техника этого удара похожа на СЕМ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ, но вместо того, чтобы двигаться по прямолинейной траектории, кулак из нижнего положения совершает дугообразное движение вверх и наносит удар прямо - по подбородку противника. Эту технику не советуют начинать, потому что бывает очень трудно избежать ошибок. Часто бывает - плечо приподнято, подмышечные впадины - расслаблены.

- СЕН-КЕН-МАВАЧИ-ЦУКИ - кругообразный боковой удар кулаком / II0-II4/.

Кулак движется по согнутой, дугообразной траектории. Однако, свершившее действие кулака остается. Удар наносится по боковой стороне противника - в бок, челюсть, висок. Движение - боковой. Иногда эту технику называют СЕН-КЕН-МАВАЧИ-УЧИ. Движение сопровождается резким вращением бедер в том же направлении. Следите за тем, чтобы локоть не выпрямился слишком рано, не опускайте плечи. Такое может произойти от силы вращательного движения в бедрах.



- СЕН-КЕН-АГО-УЧИ - удар кулаком по подбородку при подскоке к противнику / II2-II3/.

Теоретически кулак должен наносить удар от бедер. Практически же надо уметь наносить удары из любого положения с одинаковой силой и без промедления. Понимайте поочередно кулаки от бедер и бейте в уровень лица противника - фаланги пальцев направлены внутрь. Удары наносятся с помощью резкого поворота бедер. Чередуйте стороны и продвигайтесь позицией ЗЕН-ЦУКИ. Удар ценится молниеносностью и должен отскакивать от мишени. Но в тренировках с партнером он не вступает в соприкосновение с его телом /т.к. это очень опасно/. А лишь имитируется. Это положение - применительно всей техники ЦУКИ. Вся техника производится на месте, т.к. карате характеризуется стабильностью позиций.

Мы рассмотрим технику, в которой сам ЦУКИ-ЦУКИ и его производные удары тесно связаны с постоянной или основной позицией, т.е. применением самого основного удара в бою. Но упорная тренировка - позволяет варьировать естественным оружием, что в значительной степени обогащает возможности удара и отражения. Многие удары совершаются в перемещении и, в зависимости от этого, вся сила перемещающегося вперед каратиста вкладывается в удар /ОИ-ЦУКИ/. Те же удары, которые наносятся с места, имеют дополнительную силу за счет вращения бедер /ГУЛКУ-ЦУКИ/.

- СЕН-КЕН-ОИ-ЦУКИ - удар кулаком в преследовании / II4-II6/.

Это - удар задним кулаком в преследовании, т.е. широким движением - броском на противника. Позиция - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Бьет со стороны находящейся впереди ноги. Здесь описывается ШУДАН-СЕН-КЕН-ОИ-ЦУКИ /удар кулаком в живот - в преследовании противника/, т.к. только после длительных трени-



II4



II5



II6

Кидают корпус вперед и передвигаются в данном же направлении, тогда как в СЕИ-КЕН-ОИ-ДУКИ она остается на прежнем месте. Грудь - прямая. Положение ног шире, чем в САНЧИН-ДАЧИ и еще шире, чем в ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Пятка ноги, находящейся впереди, может быть приподнята. А удар наносится именно

в тот момент, когда она касается пола. Эти два движения должны быть одновременными. Таким образом, корпус, брошенный вперед, в момент удара - замерает на месте.

СЕИ-КЕН-ТОБИ-КОМИ-ДУКИ - удар кулаком вперед в передвижении к противнику скольжением /II7-II9/
Движение /техника школы ВАДО-РУИ/ - осуществляется двумя приемами. Встаньте в позицию РЕНОИ-ДАЧИ или ТЕНИ-ДАЧИ, руки опущены вдоль тела, кулаки - сжаты. Скользящим движением продвиньте выдвинутую



II7



II8



II9

ногу вперед, а корпус держите вертикально. Руки не меняют прежнего положения. В следующий момент наносите прямой удар, который соответствует выдвинутой ноге - необходимый удару толчок сообщается безпрямой, для чего важнейшим условием является классическое ХИКИТЭ - другой рукой. Бейте в

лицо. При ударе вес тела подается немного вперед, что заставляет согнуться колено выставленной ноги больше, чем в обычном ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Грудь легко наклонена и повернута на три-четверти вперед.

СЕИ-КЕН-КИЗАМИ-ДУКИ - удар кулаком в профиль относительно корпуса /I20-I22/.

Это МАЕ-ТЭ /рука впереди/, сопровождается сильным вращением бедер. Грудь - в вертикальном положении. Вы в позиции ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ - слева, грудь



I20



I21



I22

- в фас, например, после выполненного ГУАКУ-ЦУКИ. Бейте левым кулаком в уровень - ЕДАН /лицо/, не меняя позиции и нанося удар в сопровождении мощнейшего вращения бёдер. Позвоночник остается абсолютно прямым, а правый кулак выхопит из классического ХИКИТЭ. В следующий момент - по

вторите ГУАКУ-ЦУКИ - правым кулаком в уровень - ШУДАН /живот/.

- СЕН-КЕН-ГУАКУ-ЦУКИ - удар кулаком, противоположным выпянутой ноге / I23-I24/

Эта техника учит бить кулаком, противоположной ногой, выпянутой вперед. Позиция должна быть низкой, ноги раздвинутыми гораздо шире, чем в ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ, для увеличения поля действий, не выдвигайте плечо руки, которая бьет; следите, однако, за Вашей устойчивостью и вертикальным поло-

жением груди. Не поднимайте заднюю ногу. В передвижении ГУАКУ-ЦУКИ выполняется двумя приемами: движение ноги, затем удар. Этой техникой пользуются в контратаке после блокировки или после того, как удастся уйти от атаки противника. Можно еще бить вертикальным кулаком / как в СЕН-КЕН-ТА-ТЭ-ЦУКИ/ или кулаком, повернутым фалангами-вверх / как в СЕН-КЕН-УРА-ЦУКИ/.



I23



I24

- СЕН-КЕН-КАГИ-ЦУКИ - боковой удар кулаками / I25/.



I25

Удар очень слабый амплитуды, используется в положении - туловище к туловищу. Вы стоите в профиль по отношению к противнику. Кулак - по дугообразной траектории выходит из классического ХИКИТЭ и бьет со стороны. Предплечье - параллельно груди и полу. Не бейте высоко - бейте немного выше солнечного сплетения -

рука слегка опущена / плечо выше, чем локоть; до-

кость чуть выше, чем /кулак/. Ударяя, не сгибайте ни плечо, ни локоть, а подмышечную впадину напрягите до предела. С силой оттяните другой кулак к бедру /ХИКИТЭ/. Вы можете также бить из вертикального положения /СЕМ-КЕН-ТАТЭ-ЦУКИ/ или рукой /ИКИ-ТЭ-ТАТЭ-ЦУКИ/. Нужно уметь уклоняться от атаки, находясь на близкой дистанции с противником.

2. ДВОЙНЫЕ УДАРЫ КУЛАКОМ

Существуют способы выполнения ударов одновременно двумя кулаками /МОРОТЭ-ЦУКИ/. Если удары выполняются с быстрой последовательностью - это ЗЕН-ЦУКИ или же ДАН-ЦУКИ. Выполнение их затруднено тем, что они не одинаковы по силе, тогда как два ЦУКИ имеют одинаковую силу удара. Начинаящим еще труднее сконцентрировать энергию одного удара, чем вредному каратисту, а тому этот вариант интересен тем, что противнику бывает, очень трудно вести защиту.

Имеется несколько вариантов двойных ударов ...



I26

- СЕМ-КЕН-ХИКИ-ЦУКИ - параллельный удар кулаками / I26 /.

Это двойной удар СЕМ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ, выполняемый двумя кулаками - в один и тот же уровень одновременно. Оторвите кулаки от бедер /фаланги пальцев - направлены вверх/ и бейте в уровень ШУДАН.

- СЕМ-КЕН-АВАЧЕ-ЦУКИ - удар буквой "у" / I27 /.

Начало как и в предыдущем случае, но кулак /тот



I27



I28

- что со стороны вы - движутой ноги /, бьет в ГЕДАН /низ живота, ноги/. Фаланги пальцев - вверх. Другой кулак - бьет из ГУАКА-ЦУКИ - в ШУДАН или ЕДАН. Фаланги пальцев - вниз. Следите за тем, чтобы плечи не поднимались.

СЕМ-КЕН-ЦУКИ - пи-рокая форма "у" / I28/

Бьет - одновременно с вращением корпуса, сильно наклоняя грудь, - это позволит наносить удар задним кулаком в ЕДАН, обходя атаку нападающего - снизу. Вы в позиции ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Отстраните предплечье /левое/ в левую сторону, локоть прижмите к туловищу, немного подавая левое плечо - внутрь. Бейте в то же самое время правым кулаком

/скорее СЕМ-КЕН-МАВАЧИ-ЦУКИ, нежели СЕМ-КЕН-ШОКУ-ЦУКИ/. Рука - напряжена не полностью, что позволит вовремя остановить атаку противника. Грудь - в профиль.

II. "УЧИ - ВАЗА" . . .

УЧИ-ВАЗА - окольные удары верхними конечностями.

Если ЦУКИ похож на колющий удар, то УЧИ - на рубящий. Сила его направляется не вперед, благодаря поршневному движению руки, а сбоку - за счет резкого движения локтя /удар кнутом/. Траектория ударной части - плечо, локоть, предплечье, кисть - не прямолинейна, как ранее, а согнута и описывает уже путь длиннее.

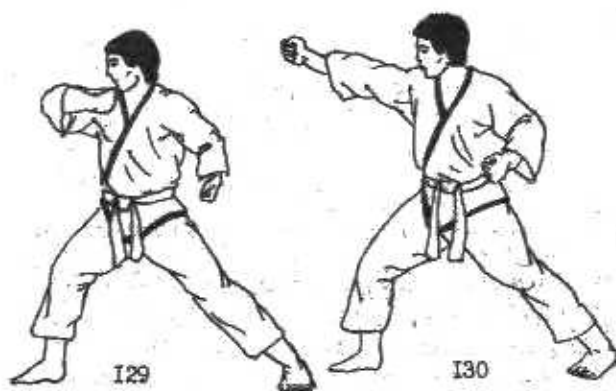
Отсюда эти удары имеют разрушительную силу, а их темп выполнения, соответственно, медленнее, чем ЦУКИ. Но это различие второго плана, хотя бой на высшем уровне должен проходить на больших скоростях.

Техника, изучаемая в этой главе, встречается и в защите /блокаде/ с суффиксом УКЕ или УДЭ, вместо-

УЧИ. Можно атаковать или отбиваться одним и тем же кругообразным ударом. После продолжительной тренировки блокады могут стать атаками и наоборот. Последнее - ближе для УЧИ-ВАЗА.

I. ТЕХНИКА КУЛАКА

- УРА-КЕН-УЧИ - удар "могот дуба" - изнутри в сторону /129-130/.



Удар имеет естественную мощь и силу и нет особой необходимости тренировать его с МАКИВАРА. Наносятся удары обратной стороной кулака - вращательным движением, в котором локоть - является не опорной частью, а составной - необходимой опорой. Кулак - напротив уха, противоположного руке /фаланги пальцев - направлены вовнутрь/. Локоть - направлен на противника. Для удара толчком направьте кулак в мишень. Предплечье согните настолько, насколько позволяет сустав локтя. Кулак не поворачивается и бьет вертикальным положением /большой палец - сверху/. Таким образом удары наносятся в шею, челюсть, висок, ухо, бок, солнечное сплетение или грудь. Для этой техники возможны все по-

зиции, особенно КУБА-ДАЧИ, позволяемая бить в профиль по отношению к противнику.



131

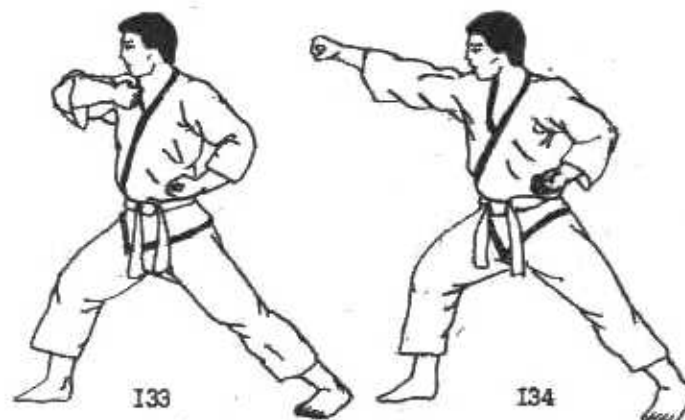
132

ОТОСИ-УРА-КЕН-УЧИ - удар "молот рука" - сверху вниз / 131-132 /.

Удар также имеет естественную мощь и силу и не требует особой необходимости в тренировке с МАКИ-ВАРА. Быт обратной стороной кулака - вращательным движением, в котором локоть - является опорой. Поднимите кулак над головой / фаланги пальцев - вперед /, локоть - направлен вовнутрь. Переведите локоть на один уровень с грудью и тут же бейте кулаком с резким вращательным движением / фаланги пальцев - повернуты вверх /. Рука - согнута. Прижмите плечо вниз. Быт в лицо и спину / если противник наклонился /.

КЕН-ЦУИ-УЧИ - удар "рука молот" - изнутри в сторону / 133, 134 /.

Кулак в ударе похож на молоток. Быт - мясистой частью кулака - со стороны мизинца. Начало, как и в УРА-КЕН-УЧИ. Кулак повернуть фалангами - вниз. Это - весьма эффективный удар. Он возможен - из всех позиций, но наиболее благоприятна для этой техники позиция - КУБА-ДАЧИ.



133

134



135

136

ОТОСИ-КЕН-ЦУИ-УЧИ - удар "рука-молоток" - сверху - вниз / 135-136 /.

Начало, как и в ОТОСИ-УРА-КЕН-УЧИ. Быт таким же способом, но без полного вращения кулака. При контакте с телом противника кулак - в вертикальном положении - опускается вниз / рука - согнута /. Удары наносятся в лоб, нос, ключицу, спину.

Можно бить этими же способами, но различной формой кулака: фалангами / КЕН-КЕН / или поверхностью пальцев / УРА-КЕН-ЦУИ /, но они не используются в виде

их малой сопротивляемости / возможны вывихи или переломы/.

2. ТЕХНИКА ЛАДОНИ

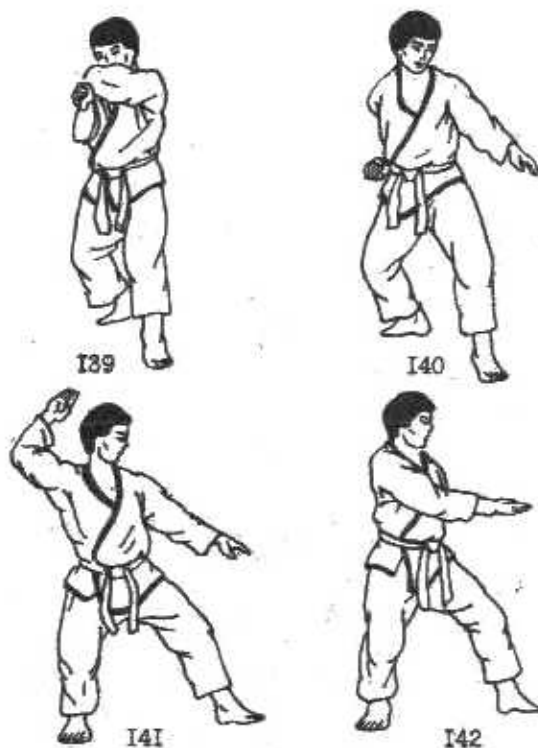
ОТОСИ-ШУ-ТО-УЧИ - удар "сабля-рука" - сверху-вниз / I37-I38/.



Удар выполняется как ОТОСИ-КЕН-ЦУИ-УЧИ - вертикально, только ребром открытой ладони. Целятся - в голову, ключицу, спину.

ШУ-ТО-УЧИ - "сабля-рука" - изнутри - в сторону / I39-I40/.

Приведите ладонь к противоположному уху / тыльная сторона - вверх/. Локоть - направлен на противника. Другая рука находится под этой /внутренней стороной ладони - вниз/. Направление плеча соответствует локтю первой руки. Бейте - противоположным движением рук: ударная - бьет кругообразным движением, другая - производит мощное ХИКИТО, сжимаясь в кулак. Та же рука, которая бьет, разгибается в локте как можно больше. При ударе чуть напрягите мышцы живота. Обратите особое внимание



на движение бедра. Противника бьют в боковые поверхности тела - шею, лицо, бок, живот и т.д.

СОТО-ШУ-ТО-УЧИ - удар "сабля-рука" - со стороны - вовнутрь / I41-I42/.

В противоположность предыдущему удару, в подготовительный момент руки не скрещены. Поднимите руку на высоту уха, расположенного с той же стороны /ладонью - вперед/. Локоть - направлен во внешнюю сторону. А противоположную руку - вытяните перед собой в направлении противника - не высо-

ту солнечного сплетения /ладонью - вниз/. Используйте резкое движение бедром в направлении удара / толчок удару сообщает живот/. Вытянутую руку Вы быстро отводите на ХИКИТЭ. В то же самое время - другую руку выбросьте вперед и бейте в боковую поверхность противника вращательным движением ладони /рука - слегка согнута/.

ХАИ-ТО-УЧИ или УРА-ШУ-ТО-УЧИ - удар "сабля-рука" - обратная / I43-I44 /.



I43



I44

Бьет внутренней стороной ладони / у основания большого пальца / в висок, бок, лицо. Приведите руку к противоположному бедру / ладонью - вниз/. А локоть направьте на противника. Другую руку направьте - также на противника, сделав в солнечное сплетение. Бейте противоположным движением, а вытянутую руку - резко оттяните в положение ХИКИТЭ, сжимая в кулак. Это движение и вращательное движение руки, наносящей удар, должны быть одновременными. Выходящая рука движется по согнутой траектории - изнутри - в сторону. При ударе рука - слегка согнута и повернута ладонью - вверх. То же движение руки используется для УКЕ-УДЭ. ХАИ-ТО-УЧИ - очень быстрая атака, легко выполняемая

и всегда неожиданная.

ТО-ИНО-УЧИ - удар "рука-хом" /I45-I46/.



I45



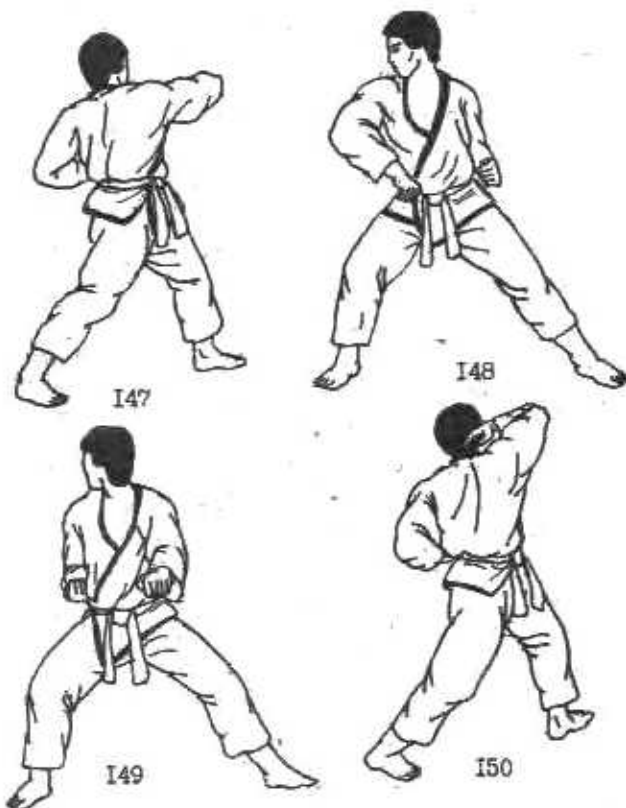
I46

Мясистая часть ладони в области запястья - очень мощное оружие, которое применяется в ЦУКИ - так же, как и удар кулаком. Начальный момент: рука у бедра / пальцы - направлены вверх, на себя/. А удар получается за счет сильного сгиба запястья, из которого ладонь наносит удар. Немаловажно то, чтобы сустав запястья был очень подвижным. Отведите руку назад до предела и оставьте сбоку. В запястном суставе рука сильно прогнута /пальцы - направлены на противника, большой палец - вверх/. Пользуясь плечом как опорой, с силой катапультируйте руку вперед. Сразу же перед ударом напрягите запястье и согните его в направлении, противоположном удару. Только благодаря весьма длительным тренировкам Вы сможете добиться сильного и резкого движения запястьем.

При этих ударах, как и для всей техники УЧИ, не сжимайте мышцы ни ладони, ни руки во время движения, т.к. напряжение мышц замедляет темп. Оно осуществляется в момент удара. Тогда напрягайте сильно

и резко руки, мышцы живота. Не забывайте выбирать самое устойчивое положение и напрягать мышцы ног.

3. ТЕХНИКА ЛОКТЕЙ



- МАЕ-ЭМПИ-УЧИ - удар локтем - вперед / I47 /.

Бьет полукруговым движением - в грудь и солнечное сплетение противника / горизонтальный удар /. Отведите кулак к бедру. Подайте его вперед, производя подкрутку на уровне Вашего солнечного спле-

тения / фаланги пальцев - вниз /. В то же самое время локоть движется вперед и принимает вертикальное положение по отношению к Вашему телу. Но следите за тем, чтобы у руки, соответствующей наносящему удару локтя, плечо не поднималось, а подмышечная впадина не была напряжена. Локоть - не должен колебаться, он бьет прямо. Суставы должны быть согнуты до предела. Эта техника производится в атаке и силовой контратаке с места в позиции - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ.

- ИКО-ЭМПИ-УЧИ - боковой удар локтем / I48 /.

Бьет в сторону, если, находясь в профиль по отношению к противнику, хотите поразить его. Это - удар острием локтя, а не косящим движением, как в предыдущем случае. Встаньте в позицию ХИЕА-ДАЧИ, смотрите в сторону удара. Отведите кулак к противоположному бедру / фаланги пальцев - вверх /, прижимая предплечье к животу. Другая рука принимает положение над этой / ладонью - вниз / в направлении нацеливания локтя бывшей руки. Из полученной подготовительной позиции выполните противоположные движения руками: верхнюю руку - отведите к бедру, приводя ее в положение ХИКИТЭ, а согнутый локоть отбросьте назад так, чтобы плечевая часть руки резко каснулась лопатки. Кулак скользит вдоль тела, поворачиваясь фалангами - вниз.

- УКИРО-ЭМПИ-УЧИ - удар локтем - назад / I49 /.

Это - техника не новая. Вы ее используете всякий раз, когда наносите удар противоположным движением рук и падает мощное ХИКИТЭ. Встаньте в ГУ-АКУ-ЦУКИ, смотрите поверх Вашего плеча. Отбросьте переднюю руку в положение классического ХИКИТЭ, локтем каснитесь туловища. Вы собираетесь выполнить очень опасный удар локтем, особенно при прикосновении к телу противника, нападающего сзади. Чтобы придать удару больше силы, Вы можете

перейти в это время к позиции - КО-КУТСУ-ДАЧИ.

- ТАТЭ-ЭМПИ-УЧИ - удар вертикальным локтем - вверх
Удар вертикальным движением вверх - в подбородок противника. Отведите кулак к бедру /ХИКИТЭ/, другую же руку протяните вперед - ладонью - вниз. Сделайте мощное вращение бедрами, поднимая кулак, повернув его фалангами пальцев к голове, на уровень уха. Локоть описывает полукруговое движение вверх, касаясь при этом туловища как можно больше. Далее локоть продолжает вертикальное движение. Бьет с одновременным движением бедра вверх. Необходимо сохранить равновесие и следить за положением бедер. Должно подниматься соответствующее удару бедро, а не плечо.



ним. Обязательно сопровождайте движение опущением бедер, для чего ноги в коленях согните еще больше.

Удары эффективны только на очень коротких дистанциях. На большом расстоянии необходимость большого размаха выведет Вас из равновесия, и удар получится

слабым. Удар должен быть резким, с молниеносным возвращением в исходное положение. Для этого каждый раз напрягайте мышцы живота. Не опускайте плеч, напрягайте подмышечную впадину, соответствующую наносящей удар руке. Удар сопровождается движением бедер, силу удару сообщает живот, а не плечо. Локтевые суставы согнуты до предела.

- ОТОСИ-ЭМПИ-УЧИ - удар вертикальным движением локтя - вниз / 151 /
Бьет вертикально - вниз - при потере противником равновесия. Встаньте в позицию - БУДО-ДАЧИ или же КИВА-ДАЧИ, а кулак приведите - в вертикальное положение, фалангами к плечу. Висцелс прижат к основанию кулака. Бейте, отводя локоть книзу, следя за тем, чтобы предплечье оставалось вертикальным.

1. "ГЕРИ - ВАЗА"

ГЕРИ-ВАЗА - техника ударов нижними конечностями в атаках и контратаках.

Техника ноги несравненно мощнее техники руки. Но удары ногой предпочтительнее на больших дистанциях, т.к. уменьшение поля действий может легко нарушить равновесие. Точка опоры базируется на одной ноге, а иногда /когда удар наносится в прыжке/ ее и вовсе нет. Всегда возможно сопротивление со стороны противника. Он может схватиться за ногу, и тогда Вы неизбежно потеряете равновесие. Поэтому Вы постоянно должны следить за тем, чтобы пятка опорной ноги - не поднималась и не скользила. Если Вы хотите нанести удар выше, используйте подвижность не стопы опорной ноги, а саму ногу. Не поднимайтесь на па-

лцы, поднимая вверх пятку!!!

Опорная нога должна быть чуть согнута. Если нога - прямая, то Вы рискуете потерять равновесие от удара. Это утверждение легко проверить, тренируясь с сумкой, набитой песком, или же ударным столбом. Ваш удар должен сопровождаться движением бедер, а силовой толчок - исходить от живота. После удара, перед тем, как вернуть ногу в исходное положение, Вы должны отвести ее в сторону для того, чтобы: во-первых, не потерять равновесия; во-вторых, не сумел схватить противник.

Вот две основные формы ударов ногой, из которых выполняются все остальные производные удары...

а/ КЕКОМИ - удар выполняется по строго прямой траектории, как в ЦУКИ-ВАЗА. Он - прямой, проникающий. Сопровождается движением бедер - в том же направлении. Расслабление после удара - производится не сразу. Этот удар особенно интересен тем, что он наиболее эффективен, когда противник находится на отдельной дистанции в бок.

б/ КЕ-АГЭ - удар выполняется по дугообразной траектории, как в УЧИ-ВАЗА. Удар - толчкообразный, сопровождается вертикальным движением бедер. Нога после удара сразу же возвращается в исходное положение. Удар - не прямой, а восходящий. Его можно выполнять на более укороченной дистанции.

Между КЕКОМИ и КЕ-АГЭ существует то же различие в технике выполнения, что и между ШОКУ-ЦУКИ и АГЭ-ЦУКИ. Эта техника может выполняться как выдвинутой вперед, так и задней ногами. В первом случае удар получится быстрым, но слабым и наоборот. Очень важно и направление корпуса. Отклоните его немного - в сторону, противоположную удару, но не настолько, что обзаведетесь риском потерять равновесие. Руки должны играть роль балансируемого устройства.

1. УДАР НОГОЙ - ВПЕРЕД

- МАЕ-КО-ШИ-ГЕРИ-КЕКОМИ - проникающий удар ногой - вперед / I52, I53/.



I52



I53

Быт выпуклой частью носка ступни, сильно поднимая пальцы. Встаньте в позицию - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Грудь - прямая / в фас /, кулаки сжаты и отведены в стороны - вниз. Передняя нога не движется - задняя - поднимается коленом вверх /ее ступня находится на уровне колена опорной ноги/. Расстояние между ногами в фас просматриваться не должно. Стойте прочно. Из этой позиции нужно выдвинуть ногу так, чтобы не потерять равновесие, а удар выполнить в уровень ШУДАН, но не выше, или КЕКОМИ - будет не точным. Удар сопровождается резким движением бедер в том же направлении. Вам нужно будет только подстать себя легким отведением плеч назад. В данном случае возможен и удар концами пальцев ступни /МАЕ-ЦУМА-САКИ-ГЕРИ-КЕКОМИ/ или пяткой /МАЕ-КАКА-ТО-ГЕРИ-КЕКОМИ/.

- МАЕ-ЦУМА-САКИ-ГЕРИ-КЕ-АГЭ - точечный удар ногой - вперед / I54, I55/.

Быт концами пальцев ступни. Начало то же самое,

что и в предыдущем случае, только колено бывшей ноги приподнимается чуть выше таким образом, чтобы нога выше колена находилась в совершенно вертикальном положении. Высоту удара определяет положение колена.



I54



I55

Удар направлен вверх. Верните ногу в исходное положение до того, как ее расслабить. Бейте, не наклоня корпуса. Удар наносят в подпоролок или по корпусу, если противник наклонился. Следите за щиколоткой и до предела напрягайте, ее в момент удара. Возможен также вариант удара выпуклой частью конца ступни /МАЕ-КО-ШИ-ГЕРИ-КЕ-АГЭ/ или пяткой /МАЕ-КАКА-ТО-ГЕРИ-КЕ-АГЭ/, но ступня в данном случае прогибается вверх до максимального предела.

- МАЕ-ХАИ-СО-КУ-КИН-ГЕРИ - удар полъемом ступни - в низ живота / I56/.

Это - МАЕ-ГЕРИ-КЕ-АГЭ, который выполняется полъемом ступни в низ живота или половой член. Удар направлен - снизу-вверх. Для устойчивости разрешается повернуть ступню опорной ногой на 90 градусов в сторону, тогда переднюю ногу ставят в КО-КУТСУ-ДАЧИ. Опорная нога выполняет роль рессоры.



156



157



158



159

- MAE-KO-CHI-TOBI-KONDE-GERI - удар ногой - вперед, в подокое и противнику /157-159/.
- Бьет передней ногой - ударом KEKOMI или KE-AGU, который выполняется после скрещения ног /позиция - KAKU-DACHI/. Опорная нога ставится впереди той, которая бьет. Этим способом выполняются мощнейшие удары, т.к. он благоприятствует значительному перемещению бедер вперед. Это - очень быстрый удар - большой амплитуды. Он как бы дает возможность вонзиться в противника. Колени должны быть согнуты, не подниматься.

2. БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

Бьет внешним ребром ступни - SO-KU-TO. В системе данных ударов очень важно, чтобы внешнее ребро ступни было параллельно телу. Если пальцы ступни направлены вверх, что часто встречается у новичков, то имеется известный риск поранить их при ударе. И если нога повернута не совсем точно, это довольно-таки значительно снижает двигательную функцию бедра. Пятка должна быть всегда чуть приподнята в сравнении с пальцами ступни.

- SO-KU-TO-GERI-KEKOMI - боковой проникающий удар ногой / 160-161/.



160



161

Удары этой группы можно объединить под названием "колящих". Встаньте в позицию - KIBA-DACHI, в профиль к противнику. Перенесите центр тяжести тела на удаленную от противника ногу, а другую - поднимите коленом вверх. Готовясь к удару, поднимите колено как можно выше /большие мастера карате - поднимают колено на уровень плеча, даже если собираются бить понизу/. Щиколотка - согнута очень сильно / до прямого угла/. Этот удар вполне можно выполнить и из позиции - ZEN-KUTSU-DACHI. Тогда

да поднимите заднюю ногу и повернитесь на опорной ноге на 90 градусов в сторону. Из данного положения нужно встать в профиль к противнику. А после удара нога вновь сгибается в колене, только после этого она возвращается в исходное положение. Выполнение этого удара достаточно слож-



162



163



164

но. Трудно усваивается не совсем обычное линейное движение бедер. Удар наносится - вертикально, грудь - прямая, но не нужно подавать ее слишком вперед, если порой теряется ударная сила, потому что это чревато нежелательными последствиями. Ягодицы - сжаты, спина - прогнута в

направлении, противоположном удару. Она отклоняется для того, чтобы облегчить движение бедер в сторону. Очень же отклоняться от положения - тело - вертикально, значит лишить удар реальной силы.

ЭКО-СО-КУ-ТО-МАВАЧИ-ГЕРИ - кругообразный скользящий боковой удар ногой / 162-164/.

Этот грудной удар очень часто не удается новичкам. В таком случае он должен выполняться тремя приемами: момент, подготавливающий удар; сам удар; возвращение в исходное положение. Как и во многих других ударах ногой, колено бывшей ноги поднимается до предела. Высота удара - определяется сугубо его положением.

ЭКО-ШОКУ-ЦУКИ-ГЕРИ - возрастающий удар ногой при защите от удара противника кулаком / 165-166/.



165



166

Это - удар ступней. Выполняется проще, чем МАВАЧИ-ГЕРИ. Удар описывает кругообразную траекторию и выполняется вертикально. Встаньте в позицию КИ-НА-ДАЧИ - в профиль к противнику. Попробуйте остановить атаку противника кулаком - ударом ХАЙ-МУ-УКЕ /"ладонь дьявола" - обратная/. Затем переходите к контратаке ногой - размахивающим движением - снизу-вверх, одновременно с сильным толчком бедра. Верхняя сторона туловища - неподвижна, бывшая нога - поворачивается на четверть по окружности. При соприкосновении с телом противника - нога параллельна руке.

3. УДАР НОГОЙ - НАЗАД

УШИРО-КАКА-ТО-ГЕРИ-КЕКОМИ - удар прямой ногой назад / I67-I68/.



Бьет прямо позади себя пяткой. В момент, подготовляющий удар, нужно повернуться к противнику спиной. Выбор этого удара падает на тот момент, когда противник находится сзади. Или же это положение можно принять поворотом на 180 градусов, если противник - спереди. Мы рассмотрим с Вами именно эту форму. Вы в позиции ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ - слева, перед противником. Повернитесь на двух ногах так, чтобы можно было оказаться в той самой же позиции, но - справа / спиной к противнику/. Ноги - на одной линии, спина - вертикальна. Удар выполняется одновременно с мощным поворотом головы /голову нужно поворачивать к правому плечу так, чтобы можно было схватить глазами поворот на 360 градусов/. Не старайтесь во время нанесения удара наклоняться чересчур далеко в направлении, противоположном удару. Опорная нога слегка согнута в колене. Пальцы ступни - направлены вниз, щиколотка прогнута до предела - на себя /у ноги, которая бьет/. Бейте прямо назад.

а не в сторону /общая ошибка начинающих/. После удара нога, произведя обратное движение, возвращается в исходное положение.

- УШИРО-КАКА-ТО-ГЕРИ-КЕ-АГЭ - удар пяткой, поднимающейся вверх / I69-I70/.



Это - очень короткий удар, когда пятка полукруговым движением поднимается назад. Удары наносятся в низ живота - снизу-вверх, если противник - находится сзади и пытается Вас схватить. Наносится удар резким движением ноги /корпус - строго вертикален/. Иногда эту технику называют УШИРО-ТА-ТО-КАКА-ТО-ГЕРИ. Следует, однако, до удара выполнить вращательное движение пяткой - вперед. Это - техника самообороны, поэтому в учебную форму карате ее не включают / т.к. удар зачастую является смертельным/.

- УРА-МАВАЧИ-КАКА-ТО-ГЕРИ - удар оборотным движением ноги / I71-I72/.

Эту технику составляет удар пяткой - полукругом, т.е. движением по дугообразной горизонтальной линии. Бьет пяткой - в спину, челюсть, бок, стоя спиной к противнику, как в УШИРО-ГЕРИ.



171



172

4. УДАРЫ КОЛЕНАМИ

МАЕ-ХИДЖИ-ГЕРИ - удар коленом - вперед /173/.

Удар наносится коленом вперед, путем резкого прогибания ноги. Носок ступни при ударе - направлен вниз, щиколотка напряжена. Удар выполняется - из позиции ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Толчок ему сообщается параллельным движением бедра и сильным напряжением мускулов живота. Это - очень опасная форма. Даже легкий удар может опрокинуть партнера или же повредить ему позвоночник. Именно поэтому она исключена из спортивных соревнований по каратэ. Эти удары используются исключительно в самообороне, а технической тренировки они почти не требуют, т.к. имеют большую природную мощь.

ЭКО-ХИДЖИ-МАВАЧИ-ГЕРИ - кругообразный боковой удар коленом / 174 /.

Это - незаконченный ЭКО-МАВАЧИ-ГЕРИ. Удар наносится кругообразным движением колена из позиции ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ или же КО-КУТСУ-ДАЧИ. Бедро при ударе поднимается на максимальную высоту, голень параллельна полу. Корпус слегка отклонен в противополо-



173



174

ложную удару сторону. Бейте в грудь, подбородок, но не выше, иначе Вы потеряете равновесие.

XI. "ТОБИ - ВАЗА" . . .

ТОБИ-ВАЗА - удар нижними конечностями в прыжках в высоту.

До сих пор мы изучали технику ударов каратэ, в момент выполнения которой Вы имели определенную точку соприкосновения с полом, т.е. находились или в устойчивом положении какой-то позиции, или же /если выполняли удар ногой/ соприкасались с полом посредством ступни опорной ноги. Теперь же Вы начинаете, приступив к изучению техники выполнения ударов нижними конечностями в прыжках / или подскоках/, совершенно новую, отличную от всех предыдущих, методику отработки удара. в момент выполнения такого удара - Вы не имеете исключительно никакой связи с поверхностью пола. Однако, Ваш корпус должен быть таким,

каким он был в момент выполнения всех предыдущих ударов. Вы должны постоянно чувствовать и сохранить центр тяжести, быть предельно чутким к самому незначительному нарушению равновесия, держаться уверенно и не стремиться выжиться в броске, в движении - вверх. Не пугайтесь падения, если на первых порах изучения приемов не научитесь правильно владеть телом. Лучше всего вначале изучать прыжки на борцовских матах - они предохранят Вас от сошиб и ранений во время неправильных приземлений.

Прыжки каратэ отличаются от прыжков во всех видах спорта такого плана, т.к. характеризуются своей целенаправленностью, строго регламентированным полетом и определенными скоростями. Для каждого приема техники, формы конечностей существует и строго специфический вид прыжка. Корпус играет роль некой инертной силы при ударе, руки - балансирующего устройства.

Смотрите на мишень, старайтесь не промахнуться. А внимание концентрируйте на полете, стараясь прыгнуть как можно выше и продержаться в полете достаточное количество времени.

- МАЕ-ТОБИ-ГЕРИ - передний удар ногой в подскоке - вперед / 175-180/.





177



178



179



180

Удар в прыжке выполняется из позиции - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Предположим, Вы в этой позиции /левосторонней/. Подавая корпус вперед, с силой оттолкнитесь задней ногой, подгибая затем ее - коленом к животу. Другой ногой тут же произведите толчок - вперед-вверх, поднимая тело в воздух. Затем эта нога подгибается коленом к груди. Корпус - слегка наклонен вперед, руки производят движение подухвата над коленом левой /верхней/ ноги. Разогнув слегка правую ногу и произведя корпусом и руками движение влево, бейте левой ногой ударом - в

форме КЕКОМИ или КЕ-АГЭ /всеми возможными в данном случае положениями ступни, описанными в разделе I-й десятой главы/. Опустив обе ноги - вниз /левая - вперед/, приземлитесь в позицию - КАКЭ-ДАЧИ. Затем продвиньте переднюю ногу немного вперед и, слегка отклонив корпус назад, встаньте в позицию - КО-КУТСУ-ДАЧИ. На всякий случай проводите защиту.

КО-ТОБИ-ГЕРИ - боковой удар ногой в подскоке вперед / 181-184 /.



181



182



183



184

Удар в прыжке выполняется из левосторонней позиции - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Подавал корпус вперед, с силой оттолкнитесь левой ногой /передней/, подбрасывая тело вверх и подгибая правую ногу коленом - к груди. Левая нога слегка согнута в колене и направлена вниз, корпус - вертикален, руки - вытянуты вперед. Циклоотка до максимума согнута на себя. Проворачивая корпус влево, бейте классическим ударом ЁКО-ГЕРИ-КЕНОМИ - правой ногой. Правая рука - отбрасывается в сторону, противоположную удару. Корпус слегка отклоняется в ту же сторону. Левая нога - вплотную подходит своей подошвенной частью к бедру наносящей удар - снизу, А ее колено направлено - вперед-вниз. Приземление - в позицию - КАКЭ-ДАЧИ /правая нога - впереди/ - с последующим переходом в позицию ФУДО-ДАЧИ посредством передвижения передней ноги - вперед-вправо.

ЁКО-ТОБИ-МАВАЧИ-ГЕРИ - кругообразный боковой удар ногой в подскоке - на месте / 185-186/.



185



186

Удар в прыжке производится как и сам классический удар - ЁКО-МАВАЧИ-ГЕРИ. Выполняется из позиции - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ. Только в момент кругообраз-



187



188

ного движения ноги, опорная нога сильно отталкивается от пола и подбрасывает тело вверх. Корпус при ударе - слегка отклонить в сторону, противоположную удару. Приземление - в позицию - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ или какую-либо другую, наиболее соответствующую широкому расставлению ног.

- ЁКО-ТОБИ-ХИШУИ-МАВАЧИ-ГЕРИ - кругообразный боковой удар коленом в подскоке - вперед / 189/.



189

Это - незаконченный - ЁКО-ТОБИ-МАВАЧИ-ГЕРИ. В момент удара нога не разгибается полностью - наносит удар - коленом, выполнение то же самое, что и в указанном выше приеме. Корпус отклонен в сторону, противоположную по горизонтальной линии - вытянутому колену. Движение сопровождается - активным вращением бедер в направлении удара.

Следите за тем, чтобы данные приемы в прыжках - выполнялись Вами одинаково хорошо как с правой, так и с левой стороны. Как и в изучении позиции, однобокость в выполнении ударов в прыжках сделает не очень-то приглядной Вашу атаку, а Вас легко рани-
мым.

Далее, при приземлении Вы должны встать в рациональ-
ную позицию - так, чтобы не потерять равновесия и
не качнуться, иначе, в случае неудавшегося - сорвав-
шегося удара, будете безоружным против контратаки
противника. Поэтому к изучению техники данного вида
Вы должны отнестись со всей серьезностью.

III. "УКИ - ВАЗА"...

УКЕ-ВАЗА - техника защиты / блокировки / - верхними
и нижними конечностями в контратаках.

Под блокировкой в карате подразумевается защита,
т.е. перекрытие основных частей тела руками и но-
гами, дающее возможность силового ухода от травми-
рования жизненно-важных центров и точек при нанесе-
нии ударов противником. Блокировка должна быть неоси-
данной и молниеносной, выполняться из любых положе-
ний с одинаковой силой и скоростью. Она противо-
поставляется нападению противника и поэтому отлича-
ется от самой атаки весьма немногим. Со временем -
она должна в технике выполнения перерости из контр-
атаки в атаку, т.е. иметь те же достоинства, что
и система ударов в нападении. Вы должны иметь ру-

бить ударом, например, "сабля-рука" с силой настоящей стальной сабли так, чтобы разрубить суставы, а иногда, даже дробить кости противника. Вы не должны стремиться повредить свои руки и ноги, но для этого нужно хорошо овладеть всем тем, что Вы изучали в предыдущих главах, отработать каждый вариант удара, описанной выше.

Вы должны разработать - себе очень хорошую реакцию, т.е. скорость ответа на самые неожиданные нападения противника. Должны правильно выполнять позы и владеть способом перемещения в них...

Блокировка в карате подразделяется на блокировку трех основных частей / областей / тела:

- а/ КДАН - верхняя часть;
- б/ ШУДАН - средняя часть;
- в/ ГЕДАН - нижняя часть;

Они показаны на рисунке-190. Блокировка также подразделяется на блокировку руками и ногами /о чем речь пойдет ниже/.

Нужно отработать все способы блокировок до степени, позволяющей выполнять их рефлекторно /т.е. незамысливаясь на то, что Вы делаете/, до автоматизма! Важно и то, чтобы блокировка выполнялась одинаково хорошо с обеих сторон, т.к. одностороннее овладение ею - не даст полной гарантии в неуязвимости всего организма, в Вашей безопасности.



190

1. БЛОКИРОВКА РУКАМИ

- ГЕДАН-УКЕ - блокировка кулаком нижней части тела / 191-192/.

Вы в позиции - ХАЧИИ-ДАЧИ. Левая рука вытянута -



191



192

перед Вами / кисть ската в кулак, фаланги пальцев - направлена вниз/. Правый кулак располагается у противоположного уха / фаланги пальцев - направлены к голове/. Противоположным движением рук уведите левый кулак в положение мощного ХИКИТЭ, нанося в то же самое время правым кулаком удар - в форме КЕН-ИЧИ-УЧИ - вперед-вниз, по соответствующему руке бедра / ГЕДАН/. Удар наносится кулаком или запястьем по руке или ноге противника, атакующего Вас.

- УЧИ-УДЭ-УКЕ - блокировка предплечьем средней части тела / 193-194 /.

Вы в позиции - ХАЧИИ-ДАЧИ. Левый кулак - вытянут перед Вами / фаланги пальцев - направлены вниз/. Правый кулак находится у противоположного бедра - фалангами к нему. Противоположным движением рук уведите левый кулак в положение мощного ХИКИТЭ, а правый - во внешнюю сторону на уровне плеча. В то же самое время левая нога уходит назад - до позиции - ЗЕН-КУЦУ-ДАЧИ. Правая рука сильно согнута в локтевом суставе и наносит удар - внешней утолщенной стороной предплечья. Корпус - слегка отклонен в сторону удара и повернут - на

три-четверти вперед.



193



194

- СОТО-УДЗ-УКЕ - блокировка предплечьем средней части тела / 195-196/.



195



196

Вы в позиции - ХАЧИИ-ДАЧИ. Левый кулак - вытянут перед Вами / фаланги пальцев - направлены вниз/. Правый - располагается у одноименного уха / фаланги пальцев - к голове/. Резко отбросив первую руку в положение ХИКИТЭ, другой - выполните дугообразное движение по наклонной плоскости - вперед - влево. Рука находится сильно согнутом сос-

тоянии. Выт внутренней утолщенной стороной предплечья / фаланги пальцев - к лицу /. Левая нога - уходит назад до позиции - ЗЕН-КУЦУ-ДАЧИ.

- АТЭ-УКЕ - блокировка предплечьем верхней стороны тела / 197-198/.



197



198



199



200

Вы в позиции - ХАЧИИ-ДАЧИ. Левый кулак - вытянут перед Вами / фаланги пальцев направлены - вниз/. Правый кулак - в положении ХИКИТЭ. Отставив левую ногу в положение - ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ, отведите - левый кулак в положение ХИКИТЭ. Правый - произ-

водят кругообразное движение - последовательно - вперед-внутри-вверх и останавливается чуть выше головы.

- АГЭ-УЧИ-УДЭ-УКЕ - блокировка предплечьем верхней боковой стороны тела / 199-200/.

Блокировка стереотипна предыдущей, но только правая рука производит движение - последовательно - вперед - внутрь-вверх, а затем уходит до максимума вправо.

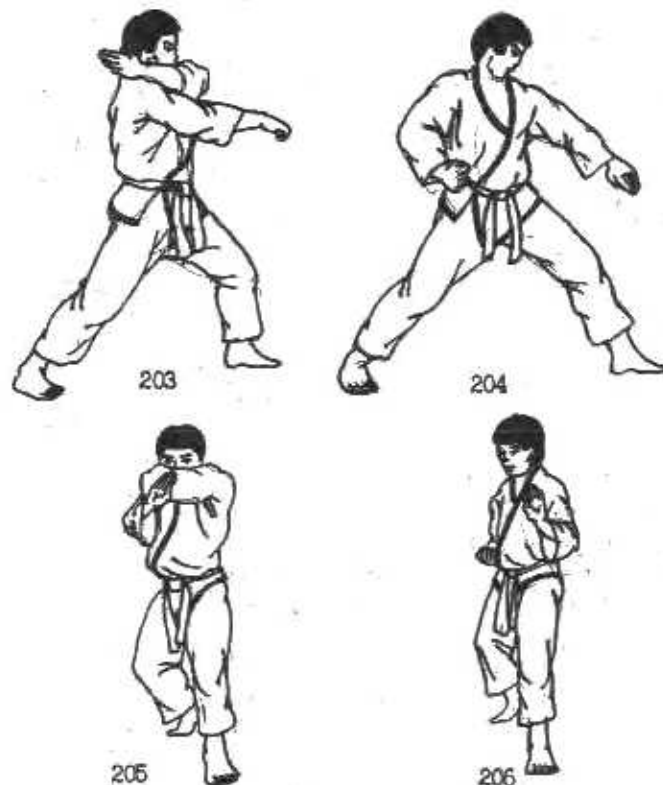
- ТЭ-НАГАШИ-УКЕ - блокировка внутренней стороной ладони / 201-202 /.



Вы в позиции - ХАЧИИ-ДАЧИ. Левый кулак - вытянут перед Вами / фаланги пальцев - направлены вниз/. Правый - в положении ХИКИТЭ. Быстро отведя ногу / левую/ назад - до позиции - ЗЕН-КУЦУ-ДАЧИ, левую /руку/ отбросьте в положение мощного ХИКИТЭ, нанося в то же время удар вперед-внутри-открытой ладонью другой руки. Бьет по руке или ноге на падающего противника, уходя от его атаки. Блокируется область ЕДАН, ШУДАН и ЕДАН.

- ГЕДАН-ШУ-ТО-УКЕ - блокировка нижней части тела -

ударом "сабля-рука" / 203-204/.



Вы в позиции - ХАЧИИ-ДАЧИ. Левая рука - вытянута перед Вами / ладонь - направлена вниз/. Правая - расположена / кисть в кулаке / как и в блокировке ГЕДАН-УКЕ. Техника выполнения одна и та же, только удар наносится ладони / и переход - осуществляется в позицию - КО-КУЦУ-ДАЧИ/.

- ШУДАН-ШУ-ТО-УКЕ - блокировка средней части тела - ударом "сабля-рука" / 205-206 /.

Позиция - КО-КУЦУ-ДАЧИ. Блокировка производится по

точно той же системе, что и техника выполнения удара **БКО-ИИ-ТО-УЧИ**.

- КАТЭ-УКЕ - блокировка локтем / 207-208/.



Вы в позиции - **КИБА-ДАЧИ** или же **ШИКО-ДАЧИ**. Грудь обращена на три-четверти вперед, руки согнуты в локтевых суставах и упираются кулаками в бедра. Блокировка выполняется резким поворотом корпуса в противоположное положение /на три-четверти - вперед/. Удар наносится внешней стороной локтя.

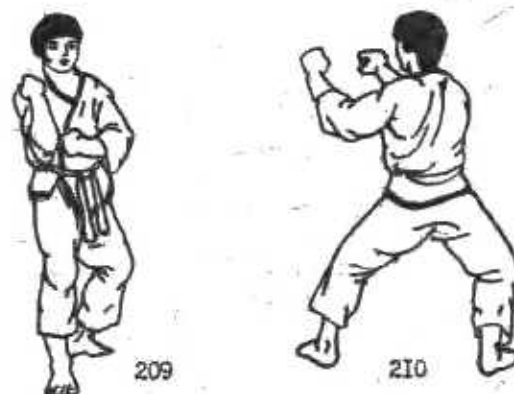
2. БЛОКИРОВКА ДВУМЯ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО

- МОРОТЭ-УКЕ - блокировка двумя предплечьями /209/.

Вы в позиции - **ХАЧИИ-ДАЧИ**. Руки вытянуты вперед - на уровне живота /фаланги пальцев - направлены - вниз/. Резко выдвинув левую ногу влево - в позицию - **КО-КУТСУ-ДАЧИ**, поверните в ту же сторону и корпус. Руки, поворачивая их фалангами пальцев вверх, согните в локтях до прямого угла. Блокировка выполняется предплечьями обеих рук.

- КАКИ-ВАНЭ-УКЕ - блокировка двумя предплечьями пе-

редней части тела /210/.



Вы в позиции - **ХАЧИИ-ДАЧИ**. Руки вытянуты вперед - на уровне живота /фаланги пальцев - вниз/. Резко выдвинув левую ногу влево - в позицию - **КО-КУТСУ-ДАЧИ**, молниеносно выбросьте обе руки вверх, но прежде слегка согните их в локтевых суставах. А предплечья - расположены под углом в 90 градусов между собой /кулаки находятся на расстоянии - 15-20 см между собой; фаланги пальцев - направлены вниз/. Блокирует предплечьями /их верхней частью/, а иногда запястьями.

- ГЕДАН-ДЖИ-УКЕ - блокировка скрещенными запястьями - верхней части тела / 211 /.

Движение выполняется из окончательной позиции выполнения блокировки - **МОРОТЭ-УКЕ**. Позиция - **ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ**. Резко опустив руки вниз, перекрестите их в запястьях над уровнем низа живота. Блокирует - перекрестьем или же предплечьями рук.

- ДАН-ДЖИ-УКЕ - блокировка скрещенными запястьями - нижней части тела / 212 /.

Начальный момент выполнения блокировки тот же самый, что и в предыдущем случае, только руки не



опускаются вниз, а перекрещиваются впереди - над головой. Ладони рук - распрямлены.

3. БЛОКИРОВКА НОГАМИ

- ХИДЖИ-УКЕ - блокировка коленом / 213 /.



Это - техника не новая. Вы ее используете всякий раз, когда выполняете удары в форме МАЕ-ГЕРИ или же БУКО-ГЕРИ. Сильно подогнув ногу вверх,

блокируетесь согнутым коленом или голенью. Опорная нога слегка согнута, а ступня повернута - на 45° градусов в сторону.

- ШИКА-ДЖИ-ГЕРИ-УКЕ - блокировка ступней ноги, поднятой вверх / 214 /.

Техника выполнения - точно та же самая, что и в предыдущем случае, только поднятая нога согнута в колене немного меньше, зато ступня в шиколотке - поднята вверх до предела и напряжена. Блокируетесь пяткой.

© МП «Реклама-Сервис».

Брошюра в газете (БВГ) №№ 5—6.

Подл. к печати 23.04.91.

Бумага 60×84^{1/16}.

Печ. л. 8. Зак. 655.

Тир. 30.000.

Цена договорная. **6**

Регистр. № 213.

Типография Минского автозавода.